ڈالڈا کا دسترخوان
2013
مئی
پاک سوسائٹی ڈاٹ کام
مدرز ڈے اسپیشل
www.paksociety.com

فہرست

یوم مئی

ہیپی مدرز ڈے

کھانے صحت کے خزانے

رخِ زیبا

یہ شیف ہمارے

مستقل سلسلے

ریستوران ریویو

تعلقِ خاطر

میرے بچپن کے دن

صحت عامہ

گھرداری

اداریہ

قیمت 125 روپے شمارہ نمبر 27 مئی 2013

سرورق اسٹفڈ بے بی پوٹیٹوز

معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالڈا اور صحت کا ہمیشہ سے گہرا تعلق رہا ہے اسی لئے ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ہم آپ کو نہ صرف خوش رنگ اور صحت بخش کھانوں بلکہ ہمارے آرٹیکلز کے ذریعے سے بھی صحت کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات پہنچائیں۔ اسی نظریہ کے مدنظر ہم نے اپریل کے شمارے کو خاص طور پر پیش کیا اور اس کی اتنی زبردست پذیرائی ملنے پر ہم آپ کے تہہ دل سے شکرگزار ہیں، زیادہ خوشی اس بات کی ہے کہ ہمارے قارئین میں صحت اور غذائیت کا شعور بڑھتا جا رہا ہے اور ہماری محنت رنگ لاتی ہوئی نظر آ رہی ہے۔

آپ کے لاتعداد خطوط اور ای میلز کی وجہ سے ہمیں یہ پتہ چلتا رہتا ہے کہ آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے مختلف موضوعات اور تھیم سے کتنے مانوس ہوتے جا رہے ہیں۔ جیسے کہ مئی کا مہینہ شروع ہوتے ہی آپ کے فون کالز ہمیں بتا رہے ہوتے ہیں کہ آپ کو اس ماہ منائے جانے والے "ڈالڈا مدرز ڈے" کا کتنا انتظار ہے۔ یقین جانئے ڈالڈا کو بھی آپ کے ساتھ یہ تمام خصوصی دن منا کر لگتا ہے کہ ہم اپنی فیملی کے ساتھ یہ خوشیاں بانٹ رہے ہیں۔ ماؤں کا عالمی دن منانے کی ثقافت پوری دنیا میں فروغ پا رہی ہیں اور ایک وقت وہ آئے گا جو ہم سب ماؤں کا عالمی سال منا رہے ہونگے اور کیوں نہ منائیں ماں کے دامن کو ہر دن انمول محبتوں کے خزانے پیش کرنا اس ہستی کا حق ہے جس کے قدموں تلے اللہ پاک نے جنت کی بشارت دی ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان نے اس خاص الخاص شمارے میں بچوں اور ماؤں کے لئے خوش رنگ و خوش ذائقہ تراکیب کو شامل کیا ہے تاکہ کچن میں ہو جائے کوئی چھوٹا موٹا ایڈونچر اور ہم سب مل کر مدرز ڈے منائیں۔

ڈالڈا کک بک پلاٹینم ایڈیشن کو ملنے والے "Gourmand World Cookbook Award" کی مبارکباد کے لئے ہمیں بیرون ملک اور پاکستان بھر سے ہزاروں کی تعداد میں ای میلز موصول ہو رہی ہیں جس کے لئے ہم آپ سب کے شکرگزار ہیں۔

ہم امید کرتے ہیں کہ ہمیشہ کی طرح یہ شمارہ بھی آپ کی معیار پر پورا اترے گا۔ اس شمارے کو اپنی کلیکشن کا حصہ بناتے ہوئے اس کے بارے میں ہمیں اپنی رائے سے ضرور آگاہ کیجئے گا اور اپنی دعاؤں میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو بھی یاد رکھیں۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

مارکیٹنگ منیجر
علی وصی
0300-2184864

ڈسٹری بیوٹر منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

خط و کتابت کا پتہ:
60-C ۔ M-2 میزنائن فلور
اسٹریٹ 24، توحید کمرشل،
فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔
فون: 0213-5304425-6
فیکس: 0213-5304427
ای میل: dkd@rev.com.pk

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ہیلتھ اسپیشل پسند آیا

ماہ اپریل کا شمارہ دیکھا۔ ایسا لگتا ہے کہ ڈاکٹروں سے خوب دوستی ہے یا پھر بیماریوں کے بارے میں وافر معلومات، کیونکہ اس مرتبہ مضامین میں زیادہ تر تعداد صحت کے خزانے کی ہے۔ بلاشبہ یہ اپنی نوعیت کا بہترین رسالہ ہے۔ ہیلتھ ریسپیز کی رنگا رنگ تصویریں خوب تھیں۔ **ماریہ احسن... حیدرآباد**

صحت کا خزانہ بہت بھایا

یوں تو کون سا ایسا شمارہ ہے جو ہمیں نہ بھاتا ہو، مگر اس مرتبہ اپریل کا شمارہ ہمارے ہاتھوں میں ہے۔ اس کی شاندار ریسپیز، صحت افزاء مضامین کہ جنہیں سائنسی اور طبی معلومات یکجا کر کے گلدستے کے روپ میں پیش کیا گیا، بہت پسند آیا ہے۔ آپ سے گزارش ہے کہ فیشن کے صفحات بھی شامل اشاعت کر دیجئے۔ جس میں جدید رجحان کے مطابق تصاویر بھی ہوں اور تحریریں بھی۔ **راحیلہ وکیل... عمرکوٹ**

میگزین کا نیا روپ اچھا لگا

ڈالڈا کا دسترخوان اپنی آرائش کے نقطہ نظر سے خاصا بدل گیا ہے اور یہ نکھرا نکھرا سا روپ ہمیں پسند آیا۔ یہی وجہ ہے کہ ہم تعریف کے لئے کال کر رہے ہیں، لیکن بہت مشکل سے کال ملی ہے۔ میرا یہ خط ساعتوں سے ہوکر گزرے گا۔ سچ پوچھئے تو جواب بھجوائیں انعام پائیں کا سلسلہ پسند آیا۔ آئندہ بھی ایسے سلسلے شروع کیجئے گا۔ ان سے میگزین کی جاذبیت اور بڑھتی ہے۔ **خدیجہ زبیر... ملتان**

حفاظتی ٹیکوں والا مضمون بہت مفید تھا

ہیلتھ اسپیشل بہت اچھا لگا یوں بھی ڈالڈا کا دسترخوان میں صحت عامہ سے متعلق تحریریں مفید ہوتی ہیں اس شمارے میں حفاظتی ٹیکوں والا مضمون نہایت کارآمد تھا آئندہ بھی ایسے معلوماتی مضامین شامل اشاعت کیجئے گا۔ **مسز مظہر... کراچی**

معلوماتی مضامین اچھے لگے

اپریل کے رسالے میں ہم نے مختلف بیماریوں کی سائنسی معلومات کو یکجا پایا اور اب بھی ذہن میں مارچ کے شمارے کی جھلکیاں گردش کر رہی ہیں۔ سچ پوچھئے تو اسے رفتہ رفتہ پڑھنے سے بڑا لطف آیا۔ اپریل کا شمارہ صحت کا خزانہ تھا۔ اس لئے ریسپیز نے بھی خوب رنگا جمایا۔ ادھر طبی نوعیت کے مضامین پڑھ کر بیماروں کو بہت تقویت ہوگی۔ ہمیں حفاظتی اقدامات کرنے کی ٹپس بہت بھائیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان کو تو ہم قارئین ایک عرصہ ہوا ایوارڈ دے چکے ہیں، لیکن ہمیں بے حد خوشی ہوئی کہ پیرس میں ہمارے ڈالڈا کو عزت بخشی گئی۔ اس لئے تو ہم کہتے ہیں کہ ویل ڈن ڈالڈا۔ **نرگس حبیب... کوہاٹ**

سالنامہ یادگار رہا

مارچ کا شمار بہترین کاوش تھی۔ ہم نے دیگر فوڈ میگزینز بھی دیکھے ہیں، لیکن ان کی پرنٹنگ اور مضامین کا معیار ایسا مختلف اور اچھا نہ پایا۔ آپ نے ستاروں سے کچن کی دوستی کا حال احوال بھی پوچھ لیا اُمید ہے کہ اس سلسلے کو جاری رکھیں گے۔ اسی طرح ٹوتھ پیسٹ کے بارے میں بھی اچھی تحریر پڑھنے کو ملی۔ اپریل کے شمارے میں صحت سے متعلق تمام اہم بیماریوں کی معلومات درج کی گئی ہیں۔ ابھی پورا میگزین تو نہیں پڑھا، لیکن یہ بھی بے حد معیاری معلوم ہو رہا ہے۔ **خالدہ سعید... لاہور**

ریڈرز ریسپی کا سلسلہ اچھا رہا ہے

ہم رسالے میں انٹرویوز پڑھنے کے بعد ریسپیز ہی کو بنانے لگ جاتے ہیں۔ ڈالڈا کی تراکیب خاصی باضابطہ اور متوازن اجزاء کے ساتھ شائع ہوتی ہیں اور اگر ہمیں سمجھ نہ آئے تو ہم ڈالڈا کا دسترخوان کے دفتر اور ایڈوائزری سروس کو فون کر کے رائے لیتے ہیں۔ گزشتہ دو شماروں سے ریڈرز ریسپیز کا معیار اچھا ہو گیا ہے۔ اب ہمیں ان کا بھی انتظار رہنے لگا ہے۔ **صائمہ شعیب... راولپنڈی**

کیا آپ ڈالڈا کا دسترخوان کے لئے لکھنا چاہتے ہیں؟

تو پھر انتظار کس بات کا! آج ہی اپنے مضامین، کہانیاں، خاکے، کھانا پکانے کی انوکھی تراکیب، چٹکلے اور ناقابلِ فراموش واقعات ہمیں لکھ بھیجئے۔ خیال رہے کہ آپ کا مضمون گیارہ سو الفاظ پر مشتمل ہو، اپنے نام، پتہ، فون نمبر اور ای میل ایڈریس کے ساتھ اس پتہ پر ارسال کیجئے۔

ایڈیٹر، ڈالڈا کا دسترخوان

M-2 میزنائن فلور۔ C-60 اسٹریٹ 24، توحید کمرشل، فیز 5، ڈی ایچ اے، کراچی۔

ای میل: dkd@rev.com.pk

ڈالڈا کا دسترخوان آپ کی تحریروں کی نوک پلک سنوار کر اسے آپ کے نام اور شکریہ کے ساتھ شائع کرے گا۔

محنت کشوں کی جدوجہد کا لازوال استعارا

جن معاشروں میں صنعتی انقلاب آتا ہے وہاں زراعت کی بھی شکل بدلتی ہے۔ بے روزگار کسان شہروں کا رخ کرتے ہیں اور فیکٹریوں میں بطور مزدور ملازم ہوجاتے ہیں۔ اسی وجہ سے شہروں کی آبادی بھی بڑھ رہی ہے۔ فیکٹریوں میں کام کے دوران حادثے کی صورت میں زخمی یا معذور ہوجانے کی صورت میں ٹریڈ یونین دادرسی میں معاونت کرتی ہے۔ آج بھی ترقی یافتہ ممالک میں مزدوروں نے اپنے خلاف بنائے گئے قوانین میں نرمی کے لئے جدوجہد جاری رکھے ہوئی ہے۔ پاکستان میں جمہوری اقدار ابھی ابتدائی درجے پر فروغ کی کوشش میں سرگرداں ہیں۔ موجودہ دور میں ہڑتالوں، دھرنوں اور جلوسوں کے ہتھیاروں کو استعمال کرکے حکمرانوں تک آواز پہنچانے کی جرأت کی جانے لگی ہے جو بلاشبہ کئی حلقوں میں ناپسندیدہ حرکت تصور کی جاتی ہے۔ بہر حال پاکستان کا اصل مسئلہ غربت اور سماجی ناہمواری ہے۔ اگر یہاں بھی مائیکرو کریڈیٹ بینکاری نظام رائج ہوجائے اور اس کا دائرۂ کار دیہات تک وسیع ہوجائے تو مالی تحفظ اور مساوات مہیا ہوسکے گی۔ دنیا بھر کی طرح پاکستانی عورت بھی اناج پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کررہی ہے، کیونکہ اسے حیاتی تنوع کا گراں قدر شعور ہوتا ہے۔ مرد کھیتوں میں ہل چلانے یا جدید مشینری کی مدد سے کاشتکاری کرنے کا فریضہ انجام دیتے ہیں جبکہ عورتیں بیج بونے، فالتو جڑی بوٹیاں کھود کر نکالنے اور فصل کی چھنائی میں ہاتھ بٹاتی ہیں۔ خاندان کی بقاء اور صحت کے ساتھ ساتھ غذائیت کا پہلو اجاگر کرنے میں بھی کسان عورت کا ہاتھ ہے۔ غرضیکہ دنیا کا دو تہائی کام کرنے والی یہ آدھی دنیا ذرائع پیداوار کے صرف 1 فیصد کی مالک ہے۔ آج بھی یہی تاثر پایا جاتا ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مزدوروں اور صنعت کاروں کے درمیان مساوات پیدا ہوجائے گی۔ یقیناً وہ صبح کبھی تو آئے گی جب مزدور عورت کو بھی اقتصادی اور سماجی حقوق کا شعور آجائے گا۔ وہی جو ہر انسان کا حق ہوتا ہے تاکہ وسائل اور مواقع تک مساوی رسائی ہو۔

یوم مئی دنیا بھر کے محنت کشوں کی عظیم جدوجہد کا لازوال استعارہ ہے یہ دن یاد دلاتا ہے کہ 1886 میں شکاگو میں برپا ہونیوالی مزدور تحریک کے ذریعے نا صرف عالمی سطح پر مزدورں کے حالات کار اور اوقات کار میں بنیادی تبدیلیوں کی بات منوائی گئی بلکہ سرمایہ درانہ نظام کو اس بات پر قائل کیا کہ محنت کشوں کے استحصال کی اب کوئی گنجائش نہیں ہے مردوں کی حد تک تو لیبر قوانین کسی حد تک نظر آتے ہیں لیکن خواتین مزدوروں کے ساتھ صنفی تعصب واضح طور پر دیکھا جاسکتا ہے۔

مقامی گارمنٹس فیکٹری میں سلائی کا کام کرنے والی روبینہ اشفاق کا کہنا ہے کہ شوہر کے انتقال کے بعد بچوں کی پرورش کے لئے انہیں ملازمت کرنا پڑی۔ ان کا کہنا ہے کہ صبح آٹھ بجے سے شام سات بجے تک کام کرتی ہوں تاہم میری تنخواہ صرف چھ ہزار روپے ہے جبکہ میرے ساتھ کام کرنے والے مرد اسٹاف پندرہ ہزار روپے لے رہے ہیں اور وہ شام ساڑھے پانچ بجے چلے جاتے ہیں جبکہ مجھے رات آٹھ بجے تک ڈیوٹی دینا پڑتی ہے لیکن ڈبل کام

اگر پاکستان میں بھی مائیکرو کریڈیٹ بینکاری نظام رائج ہوجائے اور اس کا دائرۂ کار دیہات تک وسیع ہوجائے تو غریب طبقے کو مالی تحفظ اور مساوات مہیا ہوسکے گی

لینے کے باوجود کم تنخواہ لینا میری مجبوری ہے۔ کہ کچھ نا ہونے سے کچھ ہونا بہتر ہے مزدوروں کے عالمی دن پر بھی کام پر آتے ہیں کہ کچھ اوور ٹائم مل جاتا ہے۔

کیماڑی کی رہائشی میراں چٹائی بننے کا کام کرتی ہے اسے اس کام کے عوض یومیہ تیس روپے ملتے ہیں۔ جس سے وہ اپنا اور اپنی بوڑھی ماں کا پیٹ پالتی ہے۔ میراں کہتی ہے مزدوروں کا عالمی دن وہ کیا جانے اور چھٹی کرینگے تو کھائینگے کہاں سے؟

ملیر کے مضافاتی علاقے میں واقع امرود کے باغ میں کام کرتی سکینہ کہتی ہے کہ صبح سات بجے آتی ہوں اور شام چار بجے تک کام کرتی ہوں باغ کی دیکھ بھال گھاس کی چھانٹی کرتی ہوں ہفتہ پچاس روپے ملتے ہیں۔ سکینہ کہتی ہے کہ ان کے شوہر بھی یہاں چوکیداری کا کام کرتے ہیں اور بچے اپنی دادی کے پاس گھر میں رہتے ہیں۔ وہ کہتی ہے میاں ماہانہ چھ ہزار روپے تنخواہ پر ملازم ہے گزارا نہیں ہوتا اس لئے میں نے بھی چار ماہ قبل کام شروع کردیا ہے۔

پبلک ٹرانسپورٹ میں خواتین ڈرائیوروں کی شمولیت

محفوظ ترین سفر کی ضمانت

ایران

جنوبی افریقہ

پاکستان

دہلی

خاتون ہی خاتون کے احساسات، ضرورتیں اور مسائل سمجھ سکتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دنیا بھر میں کچھ خواتین اپنی صنف کے لئے آسانیاں بہم پہنچانے اور کاروبار زندگی میں شرکت کے لئے سرگرم عمل رہتی ہیں۔ روزگار کی جگہ پر جانے کے لئے گھر سے نکلنا اور یقینی تحفظ کے ساتھ اُمور زندگی نبھانا ہم سب کی ضرورت میں شامل ہے۔ لیکن یہ دیکھا گیا ہے کہ خواتین سواری کے معاملے میں مرد ڈرائیوروں کے ہمراہ ٹیکسی یا کیب میں تنہا سفر کرتے ہوئے ہچکچاتی ہیں۔ مغرب میں بھی کہ جہاں آزاد ماحول میں پلی بڑھی ہوئی خواتین اپنی ثقافت اور تہذیب کے مطابق روز مرّہ کے اُمور نمٹاتی ہیں، لیکن وہ بھی بسوں اور ٹرینوں میں سفر کرنے کو ترجیح دینے لگی ہیں۔ ممکن ہے کہ بڑھتی ہوئی گرانی بھی اس کا ایک سبب ہو، لیکن اغواء اور ایسے ہی دوسرے انسانیت سوز واقعات کے بعد خواتین میں ذاتی تحفظ اور اپنا خیال آپ رکھنے کا رجحان پیدا ہو رہا ہے۔ چنانچہ دنیا کے متعدد ممالک میں خواتین ڈرائیوروں کو ٹیکسیوں اور کیبس کے لائسنس دیئے جانے لگے ہیں۔ پڑوسی ملک دہلی میں ریڈیو کیب سروس کی فلیٹ میں خواتین ڈرائیوروں کو نمایاں اہمیت دی جانے لگی ہے۔ فی الفور 7 کیبس کے لئے 8 خاتون ڈرائیوروں کی تعیناتی عمل میں لائی گئی ہے۔ حال ہی میں دہلی میں ایک نوجوان لڑکی کے ساتھ زیادتی اور ہلاکت کے واقعہ بعد پبلک ٹرانسپورٹ میں خواتین کی براہِ راست شمولیت اپنی نوعیت کا قابلِ ذکر واقعہ ہے۔

اسی طرح ممبئی میں بھی مہیلا کیبس شروع کی گئی ہیں۔ خیال رہے کہ مہیلا ہندی میں خاتون کو کہتے ہیں۔ اس پلیٹ فارم پر خواتین کو 155 گھنٹوں پر مشتمل ڈرائیونگ کی مخصوص تربیت فراہم کی جائے گی۔ جن میں ٹریفک کے قوانین، سگنلز، مسافروں کے ساتھ باہمی تعلقات، ادب آداب اور مارشل آرٹ کی تربیت بھی شامل ہے۔

> ایران میں بھی وومینز وائرلیس ٹیکسی کے لئے اُمیدواروں کا انتخاب کیا گیا ہے۔ یہاں آپ کو گہرے سبز رنگ کی ٹیکسیاں اپنی خدمات انجام دیتی ہوئی نظر آئیں گی۔ یہ خواتین ہر سال 10,000 ڈالر تک کما لیتی ہیں

ان ڈرائیوروں کو 250 امریکی ڈالر تک اُجرت دی جائے گی اور امور خانہ داری کی تکمیل کے لئے مدد فراہم کی جائے گی۔

پاکستان میں ایک ہی بزرگ خاتون زاہدہ کاظمی نے لاہور سے ٹیکسی سروس کا آغاز کیا ہے۔ انہوں نے بیوہ ہو جانے کے بعد اپنے کنبے کی کفالت کے لئے اس پروفیشن کو اختیار کیا ہے، بلاشبہ ان کے جذبے کو آج مزدوروں کے عالمی دن کے موقع پر خراج تحسین پیش کیا جانا چاہئے۔

ایران میں بھی وومینز وائرلیس ٹیکسی کے لئے اُمیدواروں کا انتخاب کیا گیا ہے۔ یہاں آپ کو گہرے سبز رنگ کی ٹیکسیاں اپنی خدمات انجام دیتی ہوئی نظر آئیں گی۔ یہ خواتین ہر سال 10,000 ڈالر تک کما لیتی ہیں۔ اس طرح بیروزگاری کی شرح کم ہو کر 15.4% ہو گئی ہے۔

جنوبی افریقہ میں گلابی رنگ کی بی ایم ڈبلیو کا اسٹیرنگ سنبھالا ہے مقامی خواتین نے جنہیں گارجیئن انجلز کا نام دیا گیا ہے، یہ جوہانسبرگ کی گلیوں میں سنبھلتی سنبھالتی مسافروں کو ان کی منزلِ مقصود تک پہنچا آتی ہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ خاتون ڈرائیوروں کی مسافر خواتین ٹائر بدلنے یا چلتی گاڑی بند ہو جانے کی صورت میں اخلاقی مدد فراہم کرتی ہیں۔

قانون نافذ کرنے والے ادارے ان ٹیکسیوں کی مانیٹرنگ کرتے ہیں اور ہر 30 سیکنڈ کے بعد ان سے رابطہ کیا جاتا ہے تاکہ ان کو پیش آنے والے کسی ناگہانی حادثات سے یقینی طور پر محفوظ رکھا جا سکے۔

ہر ماں کو ڈالڈا کا خراجِ تحسین

جہاں ممتا وہاں ڈالڈا

دنیا میں آنکھ کھولنے والے ہر بچے کا پہلا رشتہ ماں کے ساتھ ہوتا ہے۔ پہلی پہچان اُس کی ماں ہوا کرتی ہے۔ اُسے پہلی محبت ماں سے ملتی ہے۔ زندگی کے سیلِ رواں میں نشیب و فراز کا سامنا کرنے، خود کو منوانے، آگے بڑھنے کا عزم اور اعتماد جس درسگاہ سے حاصل ہوتا ہے وہ ماں کی گود ہی ہوا کرتی ہے۔ بے لوث محبت اور بے غرض خدمت کی مثال ماں کے سوا کوئی ہستی نہیں۔

سال کے 365 دنوں میں ایک دن یعنی ماؤں کا عالمی دن اُن کی اہمیت کو اجاگر کرنے کا دن ہے۔ اس دن ایک محبت بھرا کارڈ، پھولوں کا گلدستہ یا کوئی اور تحفہ وصول کرتے وقت ماں گویا ایک مجسم دعا ہوتی ہے۔ اس کے چہرے پر کھلتی مسکراہٹوں کی کلیاں چیکے چیکے کہتی ہوئی محسوس ہوتی ہیں کہ اسے اپنی ذات کے لئے اپنی اولاد سے کچھ بھی درکار نہیں۔ کیونکہ وہ دنیا کی ہر خوشی اور ہر کامیابی کی تمنا اپنی اولاد کے لئے کیا کرتی ہے۔ لہٰذا ہم انہیں کچھ دیں یا نہ دیں اُن کی محبت اور خلوص کے بیش بہا خزانے میں ہمارے لئے کبھی کوئی کمی نہیں آتی۔ اگرچہ ہم اپنے ہر احساس اور ہر ضرورت پر ماں کو ترجیح دیں تو بھی ان کی قربانیوں، محبت اور خدمت کا حق ادا نہیں کر سکتے، لیکن انہیں یقین تو دلا سکتے ہیں کہ وہ ہمارے لئے سب سے زیادہ اہم ہیں۔ اس کوشش میں ہم جتنے زیادہ پُرخلوص ہوں گے اتنے ہی کامیاب اور پُراعتماد بھی۔ کیونکہ یہ رشتہ ہمارے وجود کی وہ سچائی ہے جو ازل سے ابد تک محیط ہے اور اس کی نفی اپنے وجود کی نفی کے مترادف ہے اور جب اپنے ہی آپ کو بے اصت سے نے اصت کے قالب میں ڈھال دیا جائے تو پھر کیا ہم، کیا ہماری شناخت، کیا ہمارا رشتہ اور جدوجہد ہر شے کی حقیقت زائل ہو جاتی ہے۔ یاد رہے کہ جس لمحہ ہماری ماں کو ہم سے راحت اور آسودگی ملی تمام عمر میں وہی زندگی کہلانے کا حق دار ہے، دیگر رفاقت رائیگاں۔ چھ دہائیوں پر محیط ڈالڈا کی کامیابیوں کے سفر میں ہر قدم پر ایک خوبصورت جملے کی بازگشت سنائی دیتی ہے۔ جس سے ہماری سماعت ایسی مانوس ہے کہ کبھی بھی کہیں بھی اسے سنیں تو متوجہ ہوئے بغیر نہیں رہ سکتے اور وہ ہے۔ جی ہاں، ”جہاں ممتا، وہاں ڈالڈا“۔

گزشتہ کئی برسوں سے ڈالڈا اس عظیم ہستی کی اہمیت اُجاگر کرنے کی غرض سے ہر مرتبہ ایک نئے انداز سے ڈالڈا اور اس کے چاہنے والے ساتھ مل کر مدرز ڈے مناتے ہیں۔ کبھی ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی فری ہیلپ لائن پر آپ کو ماں کے لئے اپنے جذبات اور احساسات کے اظہار کا موقع فراہم کیا گیا تو ملک کے طول وارض سے ننھے بچوں سے لے کر سن رسیدہ بزرگوں تک نے اپنی ماؤں کے لئے خوبصورت اور معصوم خیالات کا اس طرح اظہار کیا کہ اُن تجربات اور کیفیات کو ضبطِ تحریر میں لانا محال ہے، لیکن اتنا ضرور ہے کہ توتلی زبان اور ادھورے جملوں میں اپنی پیاری ماں سے محبت کا اظہار کرنے والے کمسن بچوں اور ستر اسّی برس کے ان بزرگوں کے جن کی ماں اب اس دنیا میں نہیں رہیں، تاثرات اور جذبات بالکل ایک جیسے ہوتے ہیں۔

ڈالڈا ایکسپرٹ ”مام ایوارڈ“ کے سلسلے میں اسکول کے بچوں نے اپنی ماؤں کی خاص مہارت پر مبنی واقعات اپنے پیغامات کے ذریعے بھیجے اور ان میں سے منتخب پیغامات بھیجنے والے بچوں نے اپنی ماؤں کے لئے تحائف حاصل کئے۔ گھریلو خواتین اور گھر سے باہر مختلف شعبہ ہائے زندگی میں خدمات انجام دیتی ہوئی وہ خواتین جو انتھک محنت کے ساتھ بچوں کی پرورش اور گھرداری کی تمام ذمہ داریاں کامیابی سے نبھا رہی ہیں، اُن کے اعزاز میں ایوارڈز کا انعقاد بھی ماں کے رُتبے اور شخصیت کی اہمیت کو نمایاں کرنے کی ایک کامیاب کوشش ثابت ہوا اور تمام مکاتبِ فکر سے تعلق رکھنے والے افراد نے اس کی پذیرائی کی۔ غرضیکہ صارفین کی دلچسپی اور پذیرائی کی بدولت ہر آنے والا برس پہلے سے زیادہ گرمجوشی کے ساتھ ماؤں کا عالمی دن منانے کا اہتمام کیا جاتا ہے اور کیوں نہ ہو کیونکہ ”جہاں ممتا، وہاں ڈالڈا“۔ اس خوبصورت موقع پر دنیا کی ہر ماں کو خراجِ تحسین پیش کرتے ہیں کہ جب تک روئے زمین پر ماں کی ہستی موجود ہے۔ اعتبار، خلوص اور اُمید جیسے الفاظ بھی اپنی معنی نہیں کھو سکتے۔

کافی مگ

جیولری

ڈیکوریشن پیس

پرس

سیل فون

پرفیوم

ٹیڈی بیئرز

کلچس

جیولری بکس

مدرز ڈے

وہ دن جو ماؤں کے لئے خاص ہے

مدرز ڈے منانے کی تاریخ بہت پرانی ہے اور گزرتے ہوئے وقت کے ساتھ ساتھ یہ ثقافت مقبول ہوتی جا رہی ہے۔ اس کی ثقافتی مقبولیت کے ساتھ ماؤں کو تحائف دینے کا رجحان بھی بڑھتا جا رہا ہے۔

ان دنوں مارکیٹ میں ہزاروں ایسے تحفے دستیاب ہیں جو پیار اور چاہت کا اظہار کرتے ہوں مثلاً ان تصاویر میں دیکھیے مختلف لاکٹس، موتی اور نگینے جڑے زیور، لذیذ چاکلیٹس کوئی پیارا سا جیولری بکس، کافی مگ، خوشنما سا والٹ، مسحور کن خوشبو، شرارتی سا ٹیڈی بیئرز اور پھولوں کی مہک سے سجے تحفے جو آج کے دن کا پرتپاک استقبال کریں گے۔

یوں تو ماں کے دامن کو ہر دن انمول محبتوں کے نذرانے پیش کئے جانے چاہئیں کیونکہ ماں ایک ایسی ہستی ہے، جس کا نعم البدل نہیں۔

پے پل غذائیت بھرا ایک نیا پھل

اب ناشپاتی اور سیب کی فیملی میں ہوا اضافہ

یہ بہترین اینٹی آکسیڈینٹ اور وٹامنز پر مشتمل ہے

کاشتکار چاہتے ہیں کہ سبزیوں اور پھلوں کی کاشتکاری میں محتاط رویہ اپنائیں جو حتی الامکان حشرات اور انہیں ختم کرنے والی دواؤں سے محفوظ رہیں اور ایسے پھل اُگائے جائیں جن کی شیلف لائف (مدت میعاد) زیادہ عرصے تک قائم رہے۔ کم و بیش دنیا بھر میں ایک نیا اور مختلف پھل Papple کاشت کیا جانے لگا ہے۔ کہتے ہیں کہ فارم سے گھریلو استعمال تک اسے محفوظ قرار دیا جا رہا ہے۔ انگلستان کے کاشتکاروں نے ایشیاء اور یورپی یونین کے ممالک میں اُگنے والے ناشپاتی کی یہ ایک نئی قسم متعارف کروائی ہے۔ سرخی مائل گلابی رنگت کا یہ پھل ناشپاتی سے قدرے زیادہ میٹھا اور لطیف ذائقہ رکھتا ہے۔ اسے سیب کی بھی ایک مختلف شکل کہا جا سکتا ہے۔

طبی و غذائی افادیت

فائبر

اس پھل میں موجود فائبر بڑی اور چھوٹی آنتوں کی فعالیت برقرار رکھتا ہے۔ گرتا ہوا بلڈ پریشر کنٹرول کرتا ہے۔ کولیسٹرول کی سطح متوازن کرتا ہے۔ جس طرح فائبر سیر چشمی کا تاثر دیتا ہے اور بہت دیر تک بھوک کی حاجت نہیں ہونے دیتا۔ اس کا اہم ترین فائدہ آنتوں کے نظام کی درستگی کے ساتھ ساتھ پُرخوری سے وزن نہ بڑھنے کی یقین دہانی کرانا بھی ہے۔ یہ قبض ختم کرنے کا مجرب نسخہ ہے۔

وٹامنز

ایک اہم ترین وٹامن C کی موجودگی سے جسمانی ٹشوز کی مرمت ہوتی ہے۔ اندرونی ورم دور کرنے کا ذریعہ ہے۔ مسوڑھوں کی تکالیف ہوں یا ہڈیوں کی خستگی یہ وٹامن K کے ساتھ مل کر دیگر امراض مثلاً اوسٹیو پروسس، شریانوں اور وریدوں میں خون کے دباؤ اور دل کے امراض کے لئے بھی مفید ہے۔

مائیکرو نیوٹرینٹس

پوٹاشیم ایسا جزو جو عضلات اور electrolyte کے ساتھ توازن قائم کرتا ہے۔ یہ بلڈ پریشر کو بڑھنے سے روکتا ہے۔

کاپر یا سلفیٹ ایسا جزو جو جسم کو خاطر خواہ حد تک اینٹی آکسیڈینٹس مہیا کرتا ہے۔ یہ پھل ہمارے جسم میں فری ریڈیکلز کے غیر متحرک ہونے کی روک تھام کے ساتھ ساتھ ممبرین کو نقصان سے بچائے رکھتا ہے۔ قدرت نے اس پھل میں ذائقے کے ساتھ میٹابولک سسٹم کو رواں رکھنے کی افادیت بھی رکھی ہے۔

ایک کپ یعنی 178 گرام پے پل کی غذائی افادیت

غذائیت	مقدار	یومیہ درکار غذائیت
فائبر	5.5mg	22%
وٹامن C	7.4mg	12.4%
وٹامن K	8mcg	10%
پوٹاشیم	576mg	12%
کاپر	0.24mg	10%

ناشتے سے نہ گھبرائیں نہ کترائیں

کیونکہ بھرپور ناشتہ، رکھے دن بھر توانا

سلیم اختر چوہان

صحت زندگی کی علامت ہے اور تندرستی کے لئے صحت بخش غذاؤں کا استعمال لازم ہے، کیونکہ صحت مند جسم ہوگا تو دماغی صلاحتیں بھی توانا رہیں گی جو کہ زندگی گزارنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ گویا متوازن اور پُرسکون زندگی کے لئے اچھی صحت لازمی ہے۔ اچھی صحت برقرار رکھنے کے لئے کئی باتوں کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ مثلاً درست غذا، صفائی، غذائی حراروں کی اہمیت، صاف پانی وغیرہ وغیرہ۔ وہ غذا جو ہم روزانہ کھاتے ہیں، ہمارے جسم کو انرجی پہنچاتی ہے، ہمارے مسلز کی مرمت کرتی ہے اور ہماری نشوونما کا اہم کام سرانجام دیتی ہے۔

صبح سویرے لی جانے والی غذا کو عرف عام میں ناشتہ کہا جاتا ہے۔ ہمیں اپنی صحت عزیز ہے تو ناشتے کی اہمیت کو بخوبی سمجھنا ہوگا۔ صبح کا ناشتہ پورے دن کے لئے بہت اہمیت کا حامل ہے، کیونکہ ہم رات کے کھانے کے تقریباً نو، دس گھنٹے بعد ناشتہ کرتے ہیں جو گزرنے والے دن کی ضروریات کی تکمیل میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ایک پرانا مقولہ ہے کہ ''صبح کا ناشتہ بادشاہوں کی طرح کرو، دوپہر کا کھانا شہزادوں کی طرح اور رات کا کھانا غریبوں کی طرح کھاؤ'' لیکن ہمارے ہاں صورتحال اس کے برعکس ہے۔ اکثر لوگ صبح کے وقت ہلکا پھلکا ناشتہ کرکے گھروں سے نکل پڑتے ہیں۔ ہلکی پھلکی غذا لینا اور آدھے دن تک ذہنی وجسمانی مشقت کے کاموں میں مصروف ہوجانا، ہمارے لئے مفید نہیں، کیونکہ اس طرح جسم کو مطلوبہ توانائی میسر نہیں آتی۔ ایک خیال یہ بھی ہے کہ صبح سوکر اٹھنے کے بعد بھوک نہ ہونے کے باعث بھرپور ناشتہ ممکن نہیں ہوتا۔ یہ مسئلہ زیادہ تر ایسے لوگوں کے ساتھ ہوتا ہے جو رات کا کھانا بہت دیر سے اور خوب پیٹ بھر کر کھاتے ہیں۔ رات کو دیر سے سوتے اور صبح دیر سے اٹھتے ہیں۔ اگر ان تمام باتوں سے گریز کیا جائے تو کوئی وجہ نہیں کہ صبح اٹھ کر خوب بھوک نہ لگے۔ گاؤں، دیہات میں لوگ رات کا کھانا مختصر اور جلدی کھالیتے ہیں اور جلد سوکر صبح سویرے اٹھ جاتے ہیں۔ اس لئے وہ بہت زیادہ مشقت کرنے کے باوجود تھکن کا شکار بہت کم ہوتے ہیں۔ شہروں میں اکثر لوگ اپنے دن کا آغاز ڈبل روٹی کے ایک دو سلائس اور چائے کے ساتھ کرتے ہیں۔ مختصر حراروں اور شکر پر مشتمل ناشتے سے ہمارے جسم کو خاطرہ خواہ فائدہ نہیں ملتا۔ جبکہ صبح کے ناشتے کی اہمیت عمارت کے لئے بنیاد جیسی ہوتی ہے۔ اکثر خواتین عام طور پر پورے گھرانے کے لئے ناشتہ تیار کرتی ہیں، مگر وہ خود اپنے ناشتے پر توجہ نہیں دیتیں اور زیادہ سے زیادہ ایک کپ چائے پی لیتی ہیں۔ یہ طریقہ کار بالکل غلط ہے، کیونکہ خواتین پر پورے گھرانے کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ اگر ان کی اپنی صحت ٹھیک نہیں ہوگی تو وہ اپنے اہل خانہ کا خیال بہتر طور پر کس طرح رکھ سکتی ہیں؟

یہ بات ذہن میں رکھئے کہ صرف چائے پینا کوئی ناشتہ نہیں۔ آپ صبح دودھ کے ایک گلاس میں شہد ملا کر پی سکتی ہیں۔ دودھ ایک مکمل غذا اور خواتین کے لئے انتہائی ضروری ہے، کیونکہ اس میں کیلشیم اور فاسفورس ہوتا ہے۔ جو ہڈیوں کو مضبوط کرنے کے ساتھ ساتھ بڑھتی عمر میں ہڈیوں کے کمزور ہونے کے عمل کو روکتا ہے۔ کچھ لوگ ناشتے کا خاص اہتمام کرتے ہیں، مگر وہ اشیاء انہیں کچھ خاص غذائیت نہیں پہنچاتیں۔

ناشتے کے لئے کسی چیز کا انتخاب محض اس کے ذائقے کی بنا پر نہ کیا جائے، بلکہ اس سے حاصل ہونے والی غذائیت پر بھی نظر رکھی جائے۔ عام مشاہدہ ہے کہ کالج اور یونیورسٹی کے طلباء وطالبات کی ایک بڑی تعداد ناشتے کے بغیر گھر سے نکلتی ہے۔ اگر ان سے ناشتہ نہ کرنے کا سبب پوچھا جائے تو اکثریت کا جواب ہوتا ہے کہ ''صبح کچھ کھانے کو دل نہیں چاہتا'' اپنے دل کو سمجھائیں کہ یہ صحت کا معاملہ ہے۔ اگر ناشتہ نہیں کریں گے تو رفتہ رفتہ آپ کا مدافعتی نظام کمزور ہوجائے گا اور آپ مختلف بیماریوں کا شکار ہوسکتے ہیں۔ معدہ خالی ہونے کے باعث السر کا مرض لاحق ہوسکتا ہے اور خالی پیٹ ماحولیاتی آلودگی بھی آپ کے لئے مضر ثابت ہوسکتی ہے۔ آخر لوگ ناشتے سے اتنا بھاگتے کیوں ہیں اور ناشتہ کرنے سے کتراتے کیوں ہیں؟ کہیں اس کی یہ وجہ تو نہیں کہ آپ روز روز ایک ہی چیز ناشتے میں دیکھ کر اکتا جاتے ہیں اور کھانے سے انکار کردیتے ہیں۔ تو پھر ناشتے کا مینو تبدیل کرلیں۔ بھرپور ناشتے کے لئے آپ کو تین چیزوں پر توجہ دینی ہوگی۔ اول یہ کہ فائبر جو کہ ثابت اناج اور چند اقسام کی بریڈ اور سیریلز سے حاصل ہوگی۔

دوسرا موسمی پھلوں کو ناشتے کا حصہ بنانا۔

تیسری چیز پروٹین، مثلاً ڈیری مصنوعات ہوں یا انڈے، مچھلی یا پھر ان کا کوئی اور نعم البدل۔ ایک اچھے ناشتے میں ان تینوں چیزوں کا شامل ہونا ضروری ہے۔

ریشہ یا فائبر ایسے ذرائع ہیں جن میں وٹامن B، فولک ایسڈ، وٹامن B6، B12 بھی شامل ہوتے ہیں۔ ہوموسسٹین کے لیول کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے، کیونکہ یہ ہمارے لئے بہت مہلک ثابت ہوسکتا ہے اور توقع سے کہیں زیادہ مسائل پیدا کرسکتا ہے۔ ایک رپورٹ کے مطابق 27 سے 44 برس کی عمر کی ایسی خواتین جو روزانہ کم از کم 1000 مائیکروگرامز فولیٹ اپنی غذا کے ذریعے حاصل کرلیتی ہیں، ان میں بلڈ پریشر (ہائی لیول) 46 فیصد کم ہوجاتا ہے۔ مزید یہ کہ جب آپ کو بہت زیادہ فائبر ملے تو کولیسٹرول لیول بھی کم ہوجاتا ہے۔ فورٹیفائڈ سیریلز اور براؤن بریڈ ایسی اشیاء ہیں جن سے ہم باآسانی فائبر حاصل کرسکتے ہیں۔ غذائی ماہرین کا کہنا ہے کہ صبح کے ناشتے میں 4 سے 5 گرام فائبر ضرور ہونا چاہئے۔ اس کے لئے آپ ''جو''، گاجر اور بغیر چھنے آٹے کی روٹی یا براؤن بریڈ سے بھی فائبر حاصل کرسکتے ہیں۔ بہت سے پھلوں اور سبزیوں میں بھی فائبر موجود ہوتا ہے۔ جو لوگ اپنی غذا میں ثابت اناج شامل کرتے ہیں ان کو دل کی بیماریوں کا خدشہ کم ہوتا ہے۔ ثابت اناج میں موجود ایک عنصر بران Bran یعنی چوکر مرد حضرات کو دل کی بیماریوں سے دور رہنے میں بہت مدد کرتا ہے۔ اس طرح دل کی بیماریوں میں 30 فیصد تک کمی آجاتی ہے۔ گندم یا جو کا دلیہ، پھل اور سبزیوں میں موجود وٹامن A،C اور E ہمارے لئے بہت فائدہ مند ہیں۔ صبح کا ناشتہ نہ کرنے کے باعث آپ بہت سارا فائبر اور دل کے لئے صحت مند غذا سے محروم ہوجاتے ہیں، بلکہ وزن میں اضافے کے امکان کو بھی بہت بڑھا دیتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق جو لوگ صبح کا ناشتہ اچھی طرح کرتے ہیں، ان کا وزن کنٹرول میں رہتا ہے بلکہ کولیسٹرول لیول بھی کم ہوجاتا ہے۔ ناشتے میں فاسٹ فوڈز، ریڈی میڈ کھانے فروزن فوڈ جیسی اشیاء سے دور رہیں۔ چائے ناشتے کا ایک حصہ ضرور ہے، لیکن زیادہ مقدار میں لینے سے معدے میں جلن کا باعث بن سکتی ہے۔ اس سے کہیں بہتر تازہ پھل اور دودھ کا ایک گلاس ہوسکتا ہے۔

> **موسمی پھل، ثابت اناج (بریڈ، سیریلز) سے حاصل ہونے والا فائبر اور ڈیری مصنوعات میں شامل پروٹین ناشتے کی اہم ضروریات ہیں**

لہسن کھانوں کی صحت بخش روایت

یہ خون پتلا کرنے والی قدرتی غذا بھی ہے

پیاز کے خاندان کی یہ جڑی بوٹی ہے یا سبزی؟ آپ کو بتاتے چلیں کہ مشرق بعید، مشرق وسطی، افریقی اور جنوب مشرقی ملکوں میں لہسن کو (Herb) کہا جاتا ہے۔ پانچ ہزار سال سے استعمال ہونے والی یہ جڑی بوٹی یورپی اور ایشیائی خاندانوں میں مرغوب ہے، آپ چاہیں تو اپنے گھر کی کیاری میں اسے کاشت بھی کر سکتے ہیں، اگر خزاں کے موسم میں اسے بویا جائے تو گرمیاں شروع ہوتے ہوتے پودا پھل دینے لگتا ہے۔ یہ جراثیم کش بھی ہے اور خون پتلا کرنے کی قدرتی دوا بھی۔ بلڈ پریشر کم کرتا ہے اور پھیپھڑوں کے امراض سے بھی بچاتا ہے، ٹائیفائیڈ میں بھی موافق ہے۔ یورپی یونین کے کئی ممالک میں بطور خاص اور بنیادی جزو لہسن کی ڈشز بنائی جاتی ہیں۔ ہمارے دیسی کھانوں میں مختلف دالوں کو بھگارنے کے علاوہ سالن میں پیاز کے ہمراہ لہسن لازماً استعمال کیا جاتا ہے۔

لہسن کی مختلف قسمیں

سفید لہسن

8 سے 10 جووں پر مشتمل سفید، دودھیا اور چمکتے کاغذی پیرہن میں لپٹے دستیاب ہوتے ہیں۔

کاسنی لہسن

رنگ پر نہ جائیے یہ گلابی مائل۔ دودھیا جامنی یا ہلکا سا کاسنی بھی ہوسکتا ہے۔

ہاتھی نما لہسن

یہ ہاتھی نما لہسن نہ تو ہاتھی کی شبیہ رکھتا ہے نہ ہی ان کی خوراک بنتا ہے۔ یہ دراصل جہازی قسم کے لہسن کی ایک شکل ہے جو محض جسامت کی وجہ سے ہاتھی نما کہلاتا ہے۔ برصغیر ہند و پاک میں یہ قسم نظر نہیں آتی۔

کوئلے میں دہکا ہوا لہسن

دنیا کے بعض ممالک میں کوئلے کی آنچ میں دہکا کے لہسن کو مچھلی اور مرغی کے گوشت کے بھگار کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

اچاری لہسن

یہ اچاری لہسن آپ کو حیدرآبادی کھانے پیش کرنے والی جگہوں پر لہسن اور سرسوں کے تیل میں علیحدہ علیحدہ دستیاب ہوتا ہے، ہر جوا چھیل کر نفاست سے تیار کئے گئے اس لہسن کو دالوں کھچڑیوں اور سبزیوں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے

مصالحے دار لہسن

لہسن کو سیاہ یا کٹی ہوئی سرخ مرچ اور نمک کے ساتھ سوکھا پیس کر کچھ سلادوں کی ڈریسنگز اور کیسیرولز میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

لہسن پیسٹ

باریک پسا ہوا لہسن جب پانی کے ساتھ پیسٹ کی شکل میں تیار کیا جائے تو ذائقے میں تیزی نہیں رہتی بیشتر خواتین اپنے فریج میں اس پیسٹ کو محفوظ رکھتی ہیں اور سہولت کے لئے ہر وقت موجود ہو تو ہنڈیا جلد تیار ہو جاتی ہے۔

خشک لہسن

کچھ جگہوں پر سکھایا ہوا یعنی خشک حالت میں بھی لہسن chopped شکل میں دستیاب ہوتا ہے، غذائیت میں کوئی فرق نہیں ہوتا، یہ پاؤڈر کی شکل میں ہو تو ذائقہ قدرے مختلف ہوسکتا ہے اور اس قدر تیزی نہیں رکھتا جب سالن یا کسی چٹنیوں یا اچار میں شامل کیا جائے تو بہترین ذائقہ دیتا ہے۔

لہسن کی چند تکنیکیں جو رکھیں اسے حفاظت سے

لہسن چھیل کر اس کا کاغذی چھلکا علیحدہ کیا جاتا ہے اور اسے کرش کر کے سالن میں ڈالا جاتا ہے یہ گھل کر بھی اپنی تاثیر قائم رکھتا ہے۔

لہسن کا مکھن

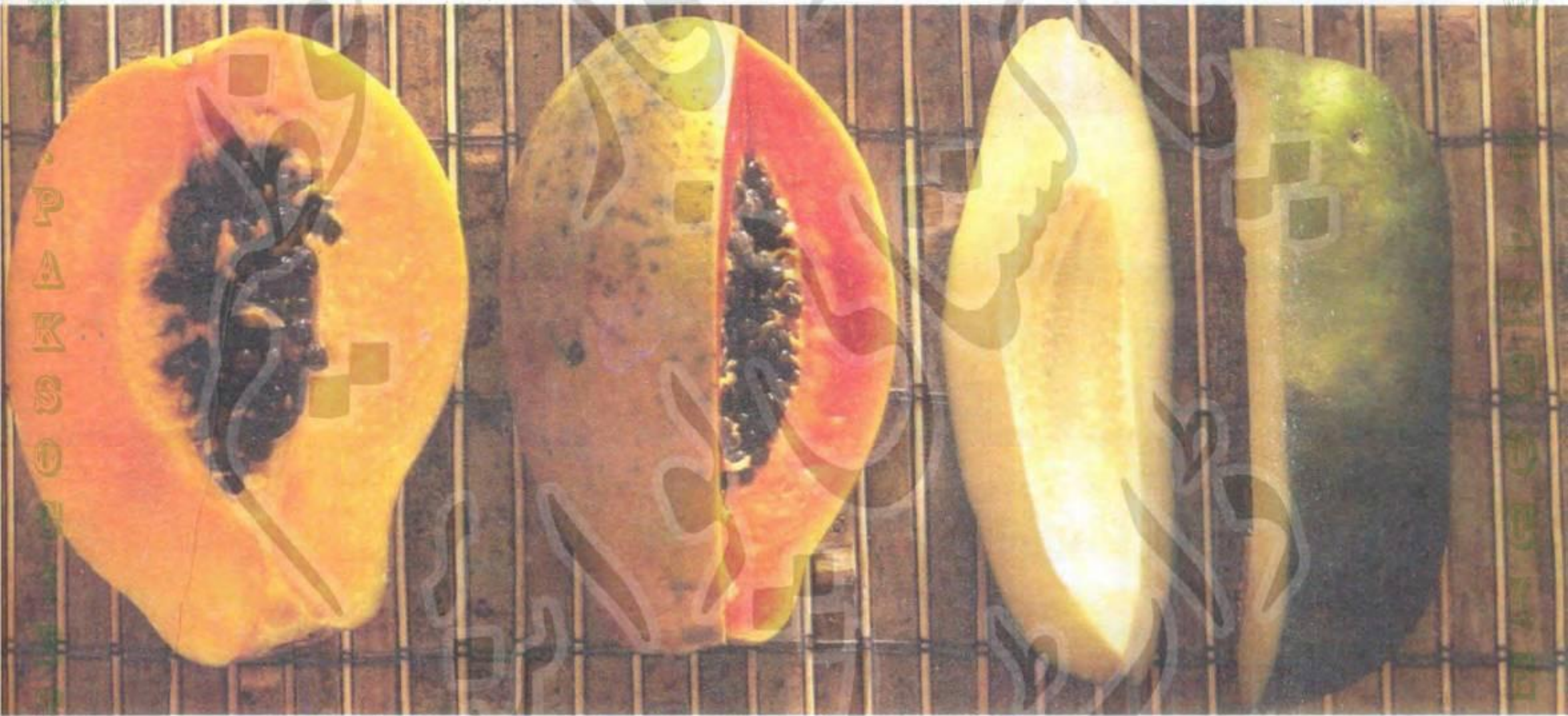
4 اونس ان سیچوریٹڈ مکھن میں دو پورے لہسن چوپ کر کے الیکٹرک مکسر یا لکڑی کے چمچے سے ملایا جائے اور چاہیں تو چٹکی بھر نمک اور کالی یا سرخ مرچیں پسی ہوئی ملا کر فریز کر لیں۔ اگر فوائل میں لپیٹ کر فریز کریں تو جب بھی چاہیں فوائل ہٹا کے استعمال کر لیں۔

لہسن کا تیل

مختلف سلادوں کی ڈریسنگز کے لئے یا sauces میں ڈالنے کے لئے تازہ لہسن کے 10-8 جووں کو چھیل کر چھری کی مدد سے باریک کاٹ لیں اور چوپنگ بورڈ پر انہیں کچل لیں۔ کسی شیشے کے جار میں ان کچلے ہوئے جووں میں زیتون کا تیل ملا کر محفوظ کر لیں۔ یہ فریج میں دو ہفتوں تک محفوظ رہتا ہے۔

پپیتا پھل ہے یا بہترین مجرّب نسخہ

اس کے تو بیجوں میں بھی چھپی ہے شفائی طاقت

یہ گردے، معدے اور جگر ہی نہیں دل کے امراض میں بھی تریاق ہے

حال ہی میں کراچی یونیورسٹی کے ایگری بزنس ڈیپارٹمنٹ میں پپیتے پر تحقیق کی گئی ہے۔ جس کے مطابق پپیتے کے بیجوں کا رس گردوں کے افعال کو بہتر بناتا ہے۔ کیونکہ اس پھل میں فلیوونوائڈز (flavonoids) یعنی تکسیدی عمل کو بہتر کرنے کی صلاحیت کے علاوہ جراثیم کش جزو فینوٹک کے اجزاء بھی شامل ہیں۔ پپیتے کے بیجوں کو ہم ضائع کر دیتے ہیں۔ جبکہ انہیں سکھا کر سفوف بنا کر کھا لینے سے آنتوں کا نظام قدرتی طور پر فعال رہتا ہے۔

نائیجیریا ایسا ملک ہے جہاں کسی پھل کا بیج ضائع نہیں کیا جاتا، خاص طور پر پپیتے کا۔ وہ لوگ اپنے بچوں کی بہتر نشوونما کے لئے ہفتے کے ساتوں دن ان بیجوں کا جوس بچوں کو پلاتے ہیں اور 76.7% بچے مہلک اور متعدی امراض سے محفوظ پائے گئے۔

جاپانی باشندے ہر روز ایک چائے کے چمچ کے برابر ان بیجوں کو دودھ کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ تحقیق بتاتی ہے کہ جاپانی بچے ٹائیفائیڈ اور دیگر بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ ادویہ ساز ادارے ان بیجوں سے دواؤں کے خاص مرکبات تیار کر رہے ہیں جو کینسر کی افزائش کے خاتمے میں بھی بے حد معاون ہوتے ہیں۔

اس پھل میں وٹامن C، پوٹاشیم، فولاد، تھیامین اور میگنیزیم یعنی یومیہ درکار مختلف اجزاء پائے جاتے ہیں۔ خاص کر انزائم نظام ہاضمہ کو درست حالت میں رکھتا ہے۔ گیس کی تکالیف، بدہضمی کی شکایت، قبض اور معدے کی تیزابیت کا بہترین اور مجرب نسخہ ہے۔

آنتوں کی صفائی اور ذیابیطس کو کنٹرول کرنے کے لئے اس پھل کی کچھ مقدار دن کے کسی ایک کھانے سے پہلے یا بعد میں ضرور لے لینی چاہئے۔ کیونکہ مندرجہ بالا معدنیات اور حیاتین کے علاوہ اس میں موجود لائیکوپین کینسر کی مدافعت کرتا ہے۔

اگر آپ چست اور پھرتیلا جسم چاہتی ہیں تو اس پھل کی مخصوص مہک پر نہ جایئے۔ ذائقے کو چاٹ مصالحے یا سیاہ کُٹی ہوئی مرچ سے قابلِ برداشت بنایا جا سکتا ہے۔ مائع تکسیدی اجزاء کے علاوہ جسم کو ڈیٹوکس کرنے کا فریضہ ادا کرنے والا یہ پھل آپ کو تھکنے بھی نہیں دے گا اور آپ رہیں گے خوش باش۔ کیونکہ معدہ بہت دیر تک ثقیل غذا کو محفوظ نہیں رکھ سکے گا۔ آپ ہلکے پھلکے اور فعال رہیں گے۔ قبض اُمّ الامراض ہے۔ خاص کر ریشہ کھانے والے افراد یا وہ جو سفید آٹا خوراک میں زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ معدے کے بھاری پن اور تیزابیت کی شکایت کرتے ہیں۔ پپیتا ان تمام مسائل کا محفوظ ترین حل ہے۔

افسردگی، پژمردگی، خون کا غیر معمولی دباؤ، بلڈ پریشر اور جذباتی تناؤ دور کرنے کے لئے بھی یہ پھل اکسیر ہے۔

پپیتے میں شامل وٹامن A کی خصوصیت بینائی بہتر بناتی ہے۔ علاوہ ازیں بے اولادی جیسے مسائل میں بھی یہ تریاق ہے۔ میگنیزیم جیسا معدنی جزو خون منجمد کرنے سے روکتا ہے۔ تمباکو نوشی کرنے والے افراد کے لئے بھی یہ بہترین شفائی پھل ہے۔

حاضر دماغی کی خاص غذائیں

ذہنی تھکان دور کرنے کی مؤثر تراکیب

متوازن غذا وہی ہے جو پورے جسم کو توانائی مہیا کر سکے۔ دماغ جسم سے علیحدہ کوئی عضو نہیں، لیکن ہر عمر کے افراد کو ذہنی چستی اور صحت مندانہ طرز فکر اجاگر کرنے کے لئے توانائی درکار ہوتی ہے۔ طلباء و طالبات کو امتحانات کے دنوں میں خاص کر نقاہت اور ذہنی کمزوری کا احساس غالب رہتا ہے اور مائیں اگر چاہیں بھی تو مہینے بھر یا ہفتے دس دن میں بچوں میں جسمانی توانائی کے خزانے مجتمع نہیں کر سکتیں۔ آج کا انسان مشینی دور گزار رہا ہے۔ کام اور مشقت کا بوجھ زیادہ ہے۔ ایسے میں غذا کا ناکافی استعمال اعصاب کمزور کر رہا ہے۔ مزاج میں چڑچڑا پن، اعصابی تناؤ اور بے خوابی کی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔

بچوں کو کھانے کی ضد نہ کرنے دیں

جو بچہ سادہ غذائیں نہ لیتا ہو اور وقت پر صحت افزا غذا لینے سے گریز کرتا ہو انہیں کھانے کی تحریک دینی ضروری ہوتی ہے۔ اگر بچہ یکساں غذائیں کھانے کی ضد کرے تو اس کی بات نہیں ماننی چاہئے۔ بچے بھی الزائمر کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ بات سائنسی وطبی تحقیقات سے واضح ہو چکی ہے۔ اگر بچے دماغی صحت کے لئے مخصوص غذائیں نہیں کھائیں گے تو بار بار یاد کی جانے والی چیزیں بھولنے لگیں گے۔ حساب کی بار بار کی پریکٹس اور مسلسل ریاضت کے بعد بھی بچے کو بہترین نتائج کیوں نہیں مل پاتے اور نوٹس بھرپور انداز میں یادداشت کا حصہ کیوں نہیں بن پاسکتے۔ تھوڑی تھوڑی دیر بعد ذہنی تھکان وجود پر غالب کیوں آنے لگتی ہے؟

برین بوسٹر غذائیں جو کریں دماغ کو متحرک

اینٹی آکسیڈینٹس

بڑھتی ہوئی عمر میں خاص کر لیکن نوجوانی میں بھی بطور خاص ان غذاؤں کا استعمال ضروری ہے۔

دماغ کو فعال رکھنے والے پھل

سیب، انگور اور ٹماٹر یہ تینوں اینٹی آکسیڈینٹس کے خاص جز quercetin اور lycopene سے مالا مال ہیں۔

فولاد

یادداشت اور ذہنی ارتکاز بہتر بنانے کے لئے گائے اور بکرے کا گوشت اور پالک بہترین غذائی انتخاب ہو سکتے ہیں، لیکن بعض بچے یہ چیزیں پسند نہیں کرتے۔ گوشت سے انہیں بیک آتی ہے اور پالک کو وہ گھاس پھوس کہتے ہیں۔ ماؤں کو چاہئے کہ کسی نہ کسی شکل میں پالک اور گوشت (تازہ) انہیں کھلائیں۔ قوت ارادی اور قوت مدافعت بڑھانے کے لئے آئرن کا اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کا استعمال بہت ضروری ہے۔ پالک کے علاوہ گاجر، انڈہ، بادام اور اخروٹ میں بھی فولاد پایا جاتا ہے۔ یہ ذہن کو فعال رکھنے، قوت حافظہ بڑھانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہر قسم کی مچھلی کھایئے، مگر ٹراوٹ، سالمن اور سارڈائنز میں اس جزو کی فراوانی یقیناً بہتر نتائج دے سکے گی۔ خشک میوے میں اخروٹ اس لئے بھی اہم ہے کہ یہ اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کی وافر مقدار پر مشتمل ہے۔

> روئے زمین پر کوئی غذا بغیر کسی مقصد یا حکمت کے تحت نہیں اتاری گئی

پولی فینولز

یادداشت کمزور ہو یا شدید نوعیت کے الزائمر میں دماغی خلیات پیغامات کی بروقت ترسیل نہیں کرتے۔ پولی فینولز کے بہترین ذرائع میں دارچینی اور ہلدی شامل ہیں۔

پروٹین

اس جزو کے فوائد بے شمار ہیں، مگر اعصابی تحریک، چستی، حاضر دماغی اور ذہنی توانائی کے لئے جڑوں والی سبزیاں، سفید گوشت، انڈے کی سفیدی خاص طور پر معاون غذائیں ہیں۔

شکر یا گلوکوز

یہ جزو بھی دماغ کے لئے ٹانک ہے۔ یہ بھی ذہنی چستی اور دماغی صلاحیتوں میں اضافے کا موجب ہے۔ تفکرات اور منتشر الخیالی دور کرنے کے لئے اچھی غذا ہے۔ تاہم مصنوعی شکر والی غذائیں میٹابولزم کو بری طرح متاثر کرتی ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ اناج اور پھلیوں کی شکل میں قدرتی نباتاتی شکر استعمال کی جائے۔

وٹامنز

تمام وٹامنز ذہنی و اعصابی صحت میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ خواہ وہ وٹامن A ہو یا E تمام موسمی سبزیاں، پھل، اناج اور میوے لینا ضروری ہیں۔ سلاد میں وٹامن B، سٹرس فروٹس میں C اور میووں کے ساتھ ساتھ مختلف تیلوں میں E پایا جاتا ہے۔ غرضیکہ روئے زمین پر کوئی غذا بغیر کسی مقصد یا حکمت کے تحت نہیں اتاری گئی۔ ان تمام غذاؤں کو تناسب اور توازن سے استعمال کر لیا جائے تو جسمانی اور ذہنی توانائی برقرار رہتی ہے۔

کھانوں کی لغت

(جو)Barley

اجناس کی ایک قسم جس کا دلیہ ہمارے ناشتے کا حصہ ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ مٹھائی بھی بنتی ہے، جس کی شکل بلدار ڈنڈی کی شکل کی ہوتی ہے۔ بارلے شوگر، بارلے کارن، اور بارلے واٹر بھی استعمال میں آتا ہے۔ جسے تم اردو میں آشِ جو کہتے ہیں۔

Bath bun

چھوٹے سائز کے بن شام کی چائے کے ساتھ پسند کئے جاتے ہیں تیاری کے وقت ان کی تہہ میں کُٹی ہوئی شکر شامل کی جاتی ہے۔ بیک کرنے کے بعد اوپر سے بھی شکر چھڑکی جاتی ہے۔

Bean

پکانے میں استعمال ہونے والی سبز پھلیوں اور اُن کے بیجوں کو کہتے ہیں، کافی اور کوکو کے بیج بھی بین کہلاتے ہیں۔

Beancurd

سویا بین سے تیار کیا جاتا ہے۔ نرم پنیر سے مشابہہ ہوتا ہے اسے سبزیوں سلاد اور سوپ میں شامل کیا جاتا ہے۔

Celery

چپٹے تہہ در تہہ ڈنٹھل سبزی کے طور پر پکانے اور سلاد میں کچے شامل کئے جاتے ہیں۔ اسے اردو میں اجمود کہتے ہیں۔

Cabbage

کرم کلہ یا بند گوبھی تہہ در تہہ پتیوں پر مشتمل سبزی اچار، سلاد اور مختلف کھانوں میں بکثرت استعمال ہوتی ہے۔ اس کی بعض اقسام مختلف رنگوں میں بھی پائی جاتی ہے۔

Candied peel

لیموں، نارنگی اور موسمبی کے چھلکوں کا بیرونی حصہ پانی اور شیرے میں پکا کر خشک اور تر دونوں طرح میٹھے چاولوں اور بیکنگ میں استعمال کئے جاتے ہیں۔

Cod

مچھلی کی ایک قسم جو Gadidae خاندان سے تعلق رکھتی ہے۔ اس میں اومیگا 3 فیٹی ایسڈ، وٹامن A، D اور E موجود ہوتے ہیں۔ اس کا گوشت عمدہ اور ذائقہ معتدل ہوتا ہے۔ اس مچھلی کے جگر کا تیل Cod liver oil کہلاتا ہے۔

Darjeeling

چائے کی ایک اعلیٰ قسم جنوبی ہند میں کاشت ہوتی ہے۔ یہ مغربی بنگال کے علاقے ڈارجلنگ کے نام سے موسوم ہے۔ پھولوں جیسی مہک اور منفرد ذائقہ کے لئے مشہور ہے۔ عموماً پودے کی چھوٹی پتیوں سے تیار کی جاتی ہے۔

’’غذائی افادیت کے ساتھ کوکنگ شو کرنے کا لطف ہی اور ہے‘‘

سیلیبریٹی شیف عائشہ ابرار سے ملیے

شاہین ملک

کہتے ہیں کہ پوت کے پاؤں پالنے میں نظر آتے ہیں۔ نوعمر شیف عائشہ ابرار کے لئے بھی یہ رائے دی جاسکتی ہے۔ مثلاً جب وہ اپنی عمر کا پہلا عشرہ بھی پورا نہ کرپائیں تب سے اسٹول پر چڑھ کر چائے بنارہی تھیں اور... اُس وقت بچیاں ہنڈیا میں چمچ ہلانا بھی ’’پُرمسرت تجربہ‘‘ خیال کرتی ہیں۔ پھر یوں ہوا کہ انہیں کچن میں آنے سے کوئی روک نہ پایا، ورنہ آج کوکنگ چینل کی شیف عائشہ ابرار سے کوئی واقف نہ ہوتا۔

آپ ان دنوں معروف ٹی وی فوڈ چینل سے لائیو کچن، ڈائٹ ذائقہ اور ویک اینڈ مزہ تین پروگرام کررہی ہیں۔

پیر سے جمعہ تک لائیو کچن کا وقت ایک بجے دوپہر سے تین بجے تک کا ہے۔ اس پروگرام میں کھانوں کی غذائیت سے متعلق ضروری معلومات مہیا کی جاتی ہیں۔ اس پروگرام کے ہوم ورک سے متعلق پوچھے گئے ایک سوال کے جواب میں انہوں نے بتایا ’’میں یہ پہلا شو کررہی تھی تو مختلف تخیل سوچے گئے، جن میں مکمل طور پر صحت بخش غذائیت کی معلومات کا سلسلہ زیادہ پسند کیا گیا۔ دوسرا پروگرام ’ڈائٹ ذائقہ‘ ہے جس میں کالرز وزن، قد اور عمر کے حساب سے کھانوں کی معلومات شیئر کرتے ہیں۔ وزن کم کرنے کے لئے مخصوص ڈائٹ پلان تجویز کئے جاتے ہیں تاکہ گھریلو خواتین سنجیدگی سے کھانے پینے میں احتیاط کریں اور اپنی صحت کا بھی خیال رکھ سکیں۔ ویسے بھی کنبے کی صحت کا انحصار خواتین کے سگھڑاپے، پکانے میں احتیاط اور مہارت پر ہوتا ہے۔ براہ راست پیش کئے جانے والے پروگرام میں دیسی کھانے بتائے جاتے ہیں۔ ایسی خواتین کے لئے جنہیں مینو درکار ہوتا ہے۔ یہ چینلز بے حد کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔

’’جوں جوں وقت گزر رہا ہے کھانوں کی ثقافت میں بھی مقابلہ سخت ہوتا جارہا ہے تو ایسا کچھ نیا کیا ہے آپ کے پروگرام میں؟‘‘

’’کچھ نیا کوشش کرنے سے آتا رہتا ہے۔ مثلاً میں جو ڈش بنانا چاہتی ہوں اُس کی غذائیت، مختلف عمر کے لوگوں کی یومیہ ضرورت، وٹامنز یا معدنیات سے متعلق جزئیات اسکرپٹ میں شامل کرتی ہوں اور لمحہ بہ لمحہ اپنے ناظر کو پروگرام میں محو رکھتی ہوں تاکہ محض وقتی تشہیر یا وقت گزاری جیسا کام نہ کروں۔ لوگ اس چینل کو دیکھیں تو پھر میرے پروگرام کا انتظار کریں، کچھ سیکھیں بھی۔ اسی طرح میرے ایک پروگرام ویک اینڈ مزا میں کوشش ہوتی ہے کہ تھوڑے سے ہلکے پھلکے موڈ میں کام کی بات کی جائے۔ اس پروگرام میں ایک مہمان بلایا جاتا ہے اور نامی گرامی سیاستدان اور دوسری شخصیتوں کی نقالی بھی شامل کی گئی۔ ساتھ ہی ساتھ کالرز کی فرمائشیں بھی پوری کی جاتی ہیں۔‘‘

’’ایسا کوئی خاص جزو جس کے بغیر کھانا نہ بن سکے؟‘‘

’’ادرک... یہ بڑی کرشماتی جڑ ہے اور میری ہر ڈش میں کسی نہ کسی مقدار میں لازماً شامل ہوتی ہے۔ یعنی اگر نمکین کھانے ہوں تو یہ بے حد

ضروری جزو ہے اور میں فوری طور پر موقع پر ہی اسے چھیلتی اور کاٹتی ہوں۔ جنجر بریڈ، کیک اور ہمارے روایتی سالنوں میں اس جزو سے ذائقہ دوبالا ہوتا ہے اور صحت وتوانائی کے اعتبار سے بھی یہ اہم جزو ہے۔''

''باقاعدہ شیف بننے کا واقعہ سنایئے، آپ تو ماہرِ نفسیات بھی ہیں؟''

''میں نے 2012ء میں پاکستان انسٹی ٹیوٹ آف ٹورزم اینڈ ہوٹل مینجمنٹ سے فوڈ اینڈ بیوریج پراڈکشن سرٹیفکیٹ کورس میں پہلی پوزیشن حاصل کی۔ اس سے پہلے پی ای سی ایچ ایس کالج سے انٹرمیڈیٹ میں نفسیات اور انگلش لٹریچر پڑھے۔ 2010ء میں جامعہ کراچی سے انڈسٹریل سائیکلوجی میں ماسٹرز کیا۔ اب شیف اور نفسیات میں تال میل کچھ اس طرح بنا کہ ذاتی طور پر ان دونوں مضامین سے دلچسپی تھی۔ حساب میں کمزور تھی ورنہ کوئی ڈاکٹر یا انجینئر بنتی۔ دوسرا کام تو وہی کرنا چاہئے جس کی آواز آپ کے وجود سے آئے۔ کھانا پکانا ایسا کام ہے جسے میں کبھی بھی کسی بھی حالت میں گھنٹوں تک کرسکتی ہوں، کیونکہ اس کام سے لگاؤ بھی ہے اور جنون بھی۔ میں نے زندگی سے یہ سبق سیکھا ہے کہ آپ کو بیکار نہیں بیٹھنا چاہئے۔ دوسرے اپنے ہنر میں نکھار کے لئے خوب محنت کرنی چاہئے۔ اپنے پروگراموں میں بھی یہی کوشش ہوتی ہے کہ غیر معیاری اور معیاری غذا کے فائدے اور نقصانات پر کچھ نہ کچھ ضرور کہوں۔ مثلاً چائنیز سالٹ کے بارے میں تحقیق بتائی گئی کہ زیادہ کھانے سے سردرد ہو تو اسے کھانوں میں استعمال نہ کیا جائے اور جیسے ہی پتا چلا کہ بینگن زیادہ کھانے سے کینسر لاحق ہونے کا احتمال ہوسکتا ہے تو یہ بھی آن ایئر بتایا۔ سستی کاہلی، موٹاپے، ذیابیطس اور بلڈ پریشر سے متعلق مختلف معلومات بتاتے وقت یہی خیال پیشِ نظر رہتا ہے کہ انسان نفسیاتی طور پر پریشانی اور گھبراہٹ سے نجات حاصل کرے تاکہ صحت بہتر ہو۔''

''آپ گرومنگ کے لئے کیا تدابیر اختیار کرتی ہیں؟''

''پروگرام کے لئے آنے سے پہلے غذا اور خوراک کی معلومات یکجا کرتی ہوں۔ اپنی ذاتی گرومنگ کے لئے پہلے ایروبکس کرتی رہی، پانی بہت پیتی ہوں۔ دودھ کم از کم دو گلاس تو پیتی ہوں اور ہر دوسرے پروگرام میں بات سے بات نکلتی ہے تو دودھ اور پانی کا ذکر ضرور کرتی ہوں۔ کوشش کرتی ہوں کہ چاکلیٹ کے بجائے پھل کھاؤں۔ بے شک میٹھا بہت پسند ہے اور چاکلیٹ بھی بہت کھاتی تھی، مگر جیسے جیسے شعور آتا گیا اپنی عادتوں میں تبدیلیاں لے آئی ہوں۔ اپنے کھانے کی مقدار کو بھی کم کیا ہے، کیونکہ مجھے کھانے کا بہت شوق تھا۔''

''کھانے کا یہ شوق گھر میں پورا ہوتا تھا یا باہر اور اگر باہر تو کہاں کس جگہ جانا پسند کرتی ہیں؟''

''عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ شیف کو تو سوائے اپنے کھانوں کے کچھ بھی بھاتا نہیں ہوگا، مگر مجھے تو کراچی کے کئی ریسٹورنٹس کے کھانے پسند ہیں۔ مثلاً کیفے ذوق، کراچی اسنیکس اور بھی کئی جگہیں ہیں، لیکن میں اُسی جگہ کھانا کھاسکتی ہوں جہاں مجھے سامنے کچن نظر آتا ہو۔ بوٹ بیسن جیسا باربی کیو پورے پاکستان میں کہیں نہیں ملتا۔''

''فائیو اسٹار ہوٹل میں تربیت کا موقع ملا؟''

''جی ہاں انٹرن شپ کے لئے جانا ہوا تو پسینے میں تربتر شیفز کو دیکھا۔ جنہوں نے ٹوپی سے بال بھی ڈھکے ہوئے نہیں تھے۔ وہاں ایسا ماحول نہیں بنایا گیا کہ لڑکیاں کام کریں اور حفظانِ صحت کا خیال رکھ کر کام کریں، لیکن لاہور کے P.C میں ایک لڑکی کام کررہی ہے۔ آہستہ آہستہ دوسری لڑکیاں بھی سامنے آئیں گی۔''

''ایک مفروضہ ہے کہ دنیا کے بہترین شیف مرد ہوتے ہیں، کیا یہ بات صحیح ہے؟''

''عورتوں کو نہ وسائل دیئے گئے نہ تربیت کا نظام اور نہ ہی معاشرے کا ڈھانچہ ایسا بنا کہ بڑے بڑے ریسٹورنٹس کا نظام کوئی خاتون شیف سنبھالتیں۔ مقابلہ ہو تو پتا چلے... ٹی وی چینلز نے موقع دیا تو کتنی خواتین سامنے آئیں۔ اگر P.I.T.H.M میں آنے والی ہر طالبہ اسے کیریئر بنانے کی دھن لے کر آئے تو اس شعبے میں بھی ماہر شیفز آئیں گی۔''

> اپنا ریسٹورنٹ بناؤں گی۔ جہاں ایک چھت کے نیچے پاکستان کے ہر خطّے کے کھانے دستیاب ہوں گے

''کوئی ایسا کھانا جو مکمل مہارت کے باوجود آپ سے ٹھیک نہ بنتا ہو؟''

''ہے... مثلاً گھر کی نہاری میں وہ بات نہیں جو بازار کی دیگی نہاری کی ہوتی ہے۔ میں نے بڑی کوشش کی اور اب تک یہ کوشش جاری ہے۔ تیار مصالحوں کے پیکٹ سے بھی وہ ذائقہ نہیں آتا جو یہاں کے کئی معروف پکوان والوں کی نہاری کا ہوتا ہے۔ میں نے تہیہ کیا ہے کہ ایک روز ویسی ہی نہاری گھر میں تیار کرلوں گی۔''

''چائنیز اور کانٹی نینٹل آپ نے UAE یا آسٹریلیا میں بھی کھائے ہوں گے اور کیا ان کھانوں کی فرمائش ہوتی ہے؟''

''اگر باہر کے کسی ملک میں چائنیز کھایا جائے تو بھی یہ ہمیں پرہیزی کھانا معلوم نہیں ہوگا، کیونکہ وہ ساسز کا بے پناہ استعمال کرتے ہیں۔ یہاں وہ تمام ساسز دستیاب بھی نہیں ہوتیں اور مل جائیں تو مہنگی بہت ہیں۔ چینی باشندے بہت چٹورے ہوتے ہیں۔ ہاں یہ بات صحیح ہے کہ کراچی والا چائنیز ایک مختلف ذائقہ پیش کرتا ہے۔ اگر آپ فوڈ بزنس میں ہوں اور عوام کے ذوق اور ذائقے کو مدِنظر رکھ کر کھانے تیار نہ کریں تو آپ کا بزنس نہیں چل سکتا۔ باہر کے مینو مختلف ہوتے ہیں۔ کراچی کے چائنیز اور لاہور کے چائنیز میں بھی خاصا فرق ہوتا ہے اور مجھ سے لوگ فرمائشاً کہتے ہیں کہ ہمیں کراچی کا چائنیز کھلانے لے چلو۔''

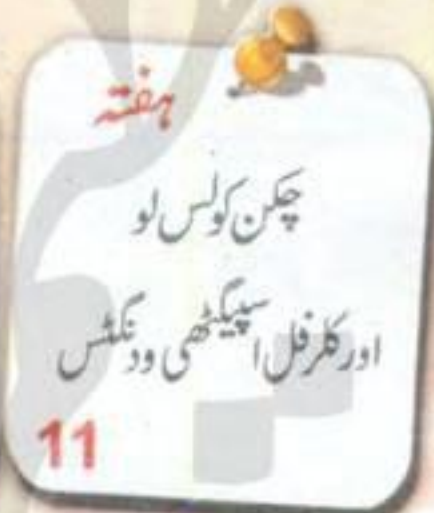
''ہاتھ میں ذائقہ آنے کی کوئی اچھی ترکیب بتایئے؟''

''چھوٹی عمر سے بچوں کو کچن میں آنے اور کام کرنے کی اجازت دیجئے۔ انہیں چولہے سے ڈرائیں مت بلکہ ان کی مدد کریں۔ مرچ مصالحے ذائقہ نہیں نکالتے۔ حوصلہ افزائی کی جانی چاہئے جیسے میری کی گئی ہے۔ مجھے پاکستانی کھانے بنانے میں بے پناہ لطف آتا ہے۔ ایسے عمدہ ذائقے کے کھانے نہ انڈین ہیں نہ کانٹی نینٹل۔''

''دنیا کے مختلف ملکوں میں بچوں اور بڑوں کے کھانوں کے مقابلوں پر مشتمل پروگرام ہوتے ہیں۔ ماسٹر شیف، جونیئر شیف اور ہمارے ہاں فوڈستان ہوا۔ حوصلہ افزائی کے یہ سلسلے جاری رہنے چاہئیں یا نہیں؟''

''ایسے پروگرام اور بھی تیار ہونے چاہئیں۔ جونیئر شیف میں کتنے کم عمر بچے بچیاں شاندار کھانے تیار کرتے ہیں۔ مقابلے کی ایسی فضا میں کئی باصلاحیت شیفز کو ابھرنے کا موقع ملتا ہے۔''

''پروفیشنل شیفز میں آپ کی کوئی آئیڈیل ہستی ہے؟''

''کوکب خواجہ اور فرح جہانزیب دونوں مجھے پسند ہیں۔ کوکب نے تو اُس وقت کام شروع کیا تھا جب میدان بالکل صاف تھا۔ کتنی محویت اور محبت سے وہ اشیاء کا انتخاب کرتی تھیں۔ بہت تہذیب سے کھانے بناتی تھیں اور اب بھی اُن کے ذوق کی داد دی جاتی ہے۔ اسی طرح فرح جہانزیب بھی نئے شیفز کی حوصلہ افزائی کرتی ہیں۔ بہت پیار اور توجہ سے کھانوں کی تراکیب بتاتی ہیں اور یہی دونوں ہستیاں مغرور بھی نہیں ہیں ورنہ اتنی شہرت کے بعد زمین پر قدم رکھنا کٹھن ہوتا ہے۔''

''مستقبل کا ارادہ، جاگتی آنکھوں کا کوئی خواب...؟''

''اپنا ریسٹورنٹ بناؤں گی۔ جہاں ایک چھت کے نیچے پاکستان کے ہر خطّے کے ذائقے دار کھانے دستیاب ہوں گے۔ موقع ملا تو باہر جا کر بھی ریسٹورنٹ بناؤں گی اور جی چاہتا ہے کہ پاکستانی کھانوں کو دنیا بھر میں مقبول کروں اور جن کے بے پناہ پذیرائی بھی ہو۔''

''شادی کا منصوبہ زیرِ غور نہیں ہے، مستقبل قریب میں؟''

''نہیں... فی الحال ان خطوط پر نہیں سوچا جاسکتا، کیونکہ فیملی لائف میں آپ کو اپنے رشتے سے انصاف کرنا ضروری ہوتا ہے۔ بدنصیب ہوتے ہیں وہ لوگ جو کیریئر میں کامیابی تو حاصل کرلیتے ہیں، مگر فیملی کو کوالٹی ٹائم نہیں دے پاتے۔''

آج کیا پکائیں؟

01 — بدھ
چکن اینڈ ویجی ٹیبل منچورین، کارن رائس
اور پٹیالہ مرغ

02 — جمعرات
اسٹرابیری اسٹفڈ چاکلیٹ ایگز
اور کچے گوشت کی بریانی

03 — جمعہ
کلرفل اسپیگیٹھی ودنگٹس
اور ونگز ہرا مصالحہ

04 — ہفتہ
میکرونی چیز کباب
اور چکن کولس لو

05 — اتوار
اسٹفڈ بے بی پوٹیٹوز
اور چٹ پٹے دیسی نوڈلز

06 — پیر
ٹوسٹ کباب
اور گرین چکن پنیر

07 — منگل
فنگر چکن
اور سبزی نہاری

08 — بدھ
پالک فرائیڈ چاپس
اور ایپل اپ سائڈ ڈاؤن کیک

09 — جمعرات
سبزیوں کے نرگسی کوفتے
اور سوئٹ اینڈ سار شاشلک

10 — جمعہ
کچے گوشت کی بریانی
اور چٹ پٹے دیسی نوڈلز

11 — ہفتہ
چکن کولس لو
اور کلرفل اسپیگیٹھی ودنگٹس

12 — اتوار
بیکڈ کباب،
چکن اینڈ پائن ایپل منچورین
اور کارن رائس

13 — پیر
پوٹیٹو سلاد،
ٹاور سلاد اور کباب رول

14 — منگل
ڈبل میلٹ چکن پراٹھا
اور چنے کی دال کا بھرتہ

15 — بدھ
چٹ پٹے دیسی نوڈلز
اور حیدرآبادی مصالحہ ڈرائی چکن

16 — جمعرات
سوئٹ اینڈ سار شاشلک
اور دال میل

17 — جمعہ
ونگز ہرا مصالحہ،
میٹھے رولز اور براؤنی میینیا

18 — ہفتہ
گرین چکن پنیر اور
ڈبل میلٹ چکن پراٹھا

19 — اتوار
حیدرآبادی مصالحہ ڈرائی چکن
اور شکرقند سوفلے

20 — پیر
پنیر کٹا کٹ
اور اسٹفڈ بے بی پوٹیٹوز

21 — منگل
پٹیالہ مرغ
اور بیکڈ کباب

22 — بدھ
چنے کی دال کا بھرتہ
اور چٹ پٹے دیسی نوڈلز

23 — جمعرات
کباب رول
اور کلرفل اسپیگیٹھی ودنگٹس

24 — جمعہ
سبزی نہاری اور
ایپل اپ سائڈ ڈاؤن کیک

25 — ہفتہ
دال میل
اور فنگر چکن

26 — اتوار
پالک فرائڈ چاپس،
اور میٹھے رولز اور براؤنی میینیا

27 — پیر
سبزیوں کے نرگسی کوفتے
اور ٹوسٹ کباب

28 — منگل
سینڈوچ بک، کپ کیک
اور ونگز ہرا مصالحہ

29 — بدھ
ڈبل میلٹ چکن پراٹھا
اور پوٹیٹو ڈونٹس

30 — جمعرات
گرین چکن پنیر
اور چکن اینڈ
پائن ایپل منچورین

31 — جمعہ
کچے گوشت کی بریانی
اور فروٹ ٹارٹ

رشتوں کا یہ بندھن ہی... ممتا ہے

برسہا برس سے کچھ روایتیں کچھ ثقافتیں ہمارے اندر رچ بس گئی ہیں، جیسے کہ ہمارے کانوں نے ہمیشہ سے یہ بات سنی ہے 'جہاں ممتا وہاں ڈالڈا' ویسے ہی ڈالڈا نے ہر سال ماؤں کے عظیم رتبے کو مدرز ڈے کی صورت میں خراج تحسین پیش کیا ہے۔

اس مرتبہ آپ کے پسندیدہ ڈالڈا کا دسترخوان میں وہ خصوصی تراکیب پیش کی جارہی ہیں جنھیں بچّے تھوڑی سی بڑوں کی معاونت کے ساتھ اپنی ماؤں کے لئے باآسانی بنا سکتے ہیں اور کچھ وہ تراکیب بھی شامل کی گئی ہیں جو اس خاص دن مائیں اپنے بچّوں کے لئے بنا کر ان کے ساتھ انجوائے کرسکتی ہیں۔

تو آیئے ان خصوصی تراکیب کو بنا کر اس خاص دن کو اپنے پیاروں کے ساتھ اہتمام سے منائیں اور اس مدرز ڈے کو اپنی خوشگوار یادوں کا حصّہ بنائیں۔

گاجر اور کشمش کا سلاد

اجزاء:

گاجر	دو عدد	دہی	آدھی پیالی
کشمش	آدھی پیالی	شہد	ایک کھانے کا چمچ
نمک	چٹکی بھر	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مایونیز	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب:

- گاجروں کو دھو کر چھیلیں اور کش کر لیں۔ پیالے میں مایونیز، دہی شہد اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور اس میں کش کی ہوئی گاجر اور کشمش ڈال کر ملا لیں

چکن اینڈ پائن ایپل منچورین ود کارن فرائیڈ رائس

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں) آدھا کلو

اناس	ایک پیالی
نمک	حسبِ ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
چائنیز نمک	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	ایک پیالی
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
یخنی یا پانی	ایک پیالی
گاجر (کش کی ہوئی)	آدھی پیالی
بند گوبھی	آدھی پیالی
شملہ مرچ	دو کھانے کے چمچ
ہری پیاز	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- ہری پیاز، بند گوبھی اور شملہ مرچ کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چکن کو سویا ساس، سرکہ، نمک، سفید مرچ اور چائنیز نمک لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر اس میں ایک ڈبل روٹی کا سلائس ڈال کر چاپر میں پیس لیں۔ اس میں بند گوبھی اور گاجر ملا لیں
- پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں چکن کے مکسچر کو چمچ کی مدد سے چھوٹے چھوٹے پکوڑوں کی طرح ڈال کر سنہرے فرائی کر لیں
- پھر فرائینگ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر ٹماٹر کا پیسٹ، ٹماٹو کیچپ اور یخنی شامل کر لیں۔ نمک اور ثابت لال مرچ ڈال کر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ چکن کے پکوڑے ڈال کر ابال آنے دیں پھر شملہ مرچ اور ہری پیاز ڈال کر چار سے پانچ منٹ پکا لیں اور آخر میں اناس کے ٹکڑے شامل کر کے چولہے سے اتار لیں

کارن فرائیڈ رائس بنانے کے لئے:

دو پیالی چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں اور پھیلا کر ٹھنڈے کر لیں۔ پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کر کے اس میں ایک چائے کا چمچ پسا ہوا لہسن کڑ اکڑا ئیں پھر اس میں دو پھینٹے ہوئے انڈے ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں۔ ابلے ہوئے چاول، ایک پیالی بھٹے کے دانے، باریک کٹی ہوئی بند گوبھی، گاجر اور ہری پیاز ڈال کر فرائی کریں اور اس میں ایک چائے کا چمچ چائنیز نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، ایک چائے کا چمچ چینی، ایک ایک کھانے کا چمچ سرکہ اور سویا ساس ڈال کر اچھی طرح دو چمچ کی مدد سے ملائیں اور چولہے سے اتار لیں۔

فروٹ ٹارٹ کیک

اجزاء:

بسکٹ	100 گرام
مکس فروٹ	ایک پیالی
دودھ	دو پیالی
کارن فلار	دو کھانے کے چمچ
چینی	آدھی پیالی
جیلاٹن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
فریش کریم	حسبِ پسند
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- بسکٹ کو چورا کر کے مارجرین یا مکھن کے ساتھ فرائینگ پین میں ڈالیں اور دو منٹ درمیانی آنچ پر رکھ کر اتار لیں
- اچھی طرح ملا کر آٹھ انچ والے المونیم فوائل کے ڈبے میں دبا کر سیٹ کر دیں
- دودھ کو ابال کر اس میں چینی ڈال کر تین سے چار منٹ پکائیں اور اس میں کارن فلار کو دو کھانے کے چمچ ٹھنڈے دودھ میں حل کر کے ملا لیں
- تین سے چار منٹ پکا کر کسٹرڈ کو چولہے سے اتار لیں۔ جیلاٹن میں دو کھانے کے چمچ گرم پانی ملا کر اسے ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر یکجان کر لیں اور کسٹرڈ میں ملا لیں
- جب کسٹرڈ ٹھنڈا ہونے پر آ جائے تو اسے سیٹ کئے ہوئے بسکٹ پر ڈالیں اور ساتھ ساتھ کٹے ہوئے پھلوں کی تہہ لگائیں۔ فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں اور فریش کریم سے سجا لیں

پریزنٹیشن: یہ مزیدار اور صحت بخش پلیٹر ماؤں کی طرف سے بچوں کے لئے مدرز ڈے کا خوبصورت تحفہ ہے۔

اسٹرابیری اسٹفڈ چاکلیٹ ایگ

اجزاء:

میدہ	ایک پیالی
انڈے	تین عدد
چینی	ایک پیالی
اسٹرابیری	حسب ضرورت
کوکنگ چاکلیٹ	100 گرام
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- انڈے کی سفیدی کو علیحدہ کر کے اچھی طرح سخت ہونے تک پھینٹیں، پھر اس میں زردی ملا کر پھینٹ لیں
- چینی اور ڈالڈا VTF بناسپتی کو ملا کر پھینٹ لیں اور اس میں انڈے اور چھنا ہوا میدہ ڈال کر الیکٹرک بیٹر کو ہلکی اسپیڈ پر چلا کر پھینٹ لیں
- اوون کو بیس منٹ پہلے 180C پر گرم کر لیں، کیک بنانے والے سانچے میں ہلکا سا ڈالڈا VTF بناسپتی لگا لیں اور کیک کے تیار شدہ مکسچر کو اس میں ڈال کر بیک کرنے رکھ دیں
- آدھی چاکلیٹ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کر کے شیشے کے پیالے میں رکھیں اور گرم پانی پر رکھ کر پگھلا لیں
- بیس سے پچیس منٹ تک کیک کو بیک کر کے اوون سے نکالیں، اس میں پگھلی ہوئی چاکلیٹ ڈالیں اور ہلکا سا ٹھنڈا ہونے پر اس کا چورا کر لیں
- اسٹرابیری کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، کیک کے چورے کو کباب کی طرح ہاتھ میں لے کر اس کے درمیان میں اسٹرابیری رکھیں اور اسے انڈے کی شکل میں بند کر دیں
- تین سے چار گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں تا کہ مکمل طور پر بند ہو جائے

پریزنٹیشن:

درمیان سے کاٹ کر پگھلی ہوئی چاکلیٹ سے سجائیں اور مدرز ڈے کی خوشیوں میں اسٹرابیری کی غذائیت کے رنگ بھر دیں۔

میکرونی چیز کباب

اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
میکرونی	ایک پیالی	ثابت لال مرچ	چار سے چھ عدد
چیڈر چیز	آدھی پیالی	کٹی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	میدہ	ایک کھانے کا چمچ
انڈے	تین عدد	فریش کریم	تین کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- میکرونی کو نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ کے لئے ابال کر چھان لیں، پھر پین میں میدہ اور مارجرین یا مکھن کو ڈال کر بھونیں اور خوشبو آنے پر اسے چولہے سے اتار لیں
- کریم ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہے پر رکھ کر ایک سے دو منٹ پکائیں اور اس میں کش کیا ہوا چیز اور میکرونی ڈال کر ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں اور کالی مرچ چھڑک کر رکھ لیں
- فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** اور ٹماٹر کے قتلے ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں۔ چار سے پانچ منٹ بعد جب ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اس میں نمک، پسی ہو لال مرچ اور ہلدی ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور انڈے ڈال کر تیز آنچ پر ملاتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، پھر چاپر میں ڈال کر ساتھ میں ادرک لہسن، ثابت لال مرچ، کٹی ہوئی پیاز، انڈے کا مکسچر اور ڈبل روٹی کے سلائس ڈال کر اچھی طرح باریک پیس لیں
- نمک ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہاتھوں کو گیلا کر کے اس مکسچر سے کباب بنالیں، ہر کباب کے درمیان میں تھوڑی سی چیز ملی ہوئی میکرونی رکھ کر اچھی طرح بند کر دیں
- دس سے پندرہ منٹ ان کبابوں کو فریج میں رکھ دیں، پھر فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے انھیں سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ٹماٹو کیچپ اور فرنچ فرائز کے ساتھ نہ صرف خود لطف اٹھائیں بلکہ ان غذائیت سے بھرپور کباب کو بچوں کے لنچ بکس میں ڈال کر انھیں بھی خوش کر دیں۔

کلرفل اسپیگھیٹی وِد نگٹس

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
اسپیگھیٹی	ایک پیکٹ (200 گرام)	میدہ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	کارن فلار	آدھی پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	انڈے کی سفیدی	دو عدد
سفید مرچ (پسی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ	فوڈ کلر	حسب پسند
کالی مرچ (پسی ہوئی)	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھوکر اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں۔ اس میں نمک، لہسن، سفید مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس لگا کر آدھے گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں
- انڈے کی سفیدیوں کو پھینٹ کر میدہ، کارن فلار، نمک اور تھوڑی سی سفید مرچ ملا لیں۔ اس مکسچر میں اتنا ٹھنڈا پانی ڈالیں کہ گاڑھا سا آمیزہ بن جائے
- چکن کی بوٹیاں اس آمیزے میں ڈپ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فرج میں رکھ دیں
- اس دوران اسپیگھیٹی کو پیکٹ پر دی گئی ہدایات کے مطابق ابال کر چھلنی میں ڈالیں اور اس پر ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ ان کو تین حصّوں میں کر کے رکھ لیں
- تین مختلف رنگوں کو (چند قطرے) علیحدہ علیحدہ دو سے تین کھانے کے چمچ گرم پانی میں ڈالیں اور اسپیگھیٹی کے ایک حصے کو ایک رنگ میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر کڑاہی میں درمیانی آنچ پر ڈالڈا کوکنگ آئل کو تین سے چار منٹ گرم کر کے تیار کیے ہوئے نگٹس کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں تین رنگوں کی اسپیگھیٹی کو خوبصورتی سے پھیلا کر رکھیں اور اسی میں چکن نگٹس رکھ کر ٹماٹو کیچپ اور مائیونیز کے ساتھ پیش کریں۔

اسٹفڈ بے بی پوٹیٹوز

اجزاء:

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
آلو (چھوٹے سائز کے)	آدھا کلو	ہری پیاز	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
چکن کا قیمہ	ایک پیالی	انڈے	دو عدد
چیڈر چیز	ایک پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- پین میں نمک ڈال کر پانی ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں آلو ڈال دیں۔ دس سے بارہ منٹ ابال کر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- قیمے میں لہسن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھیں اور اسے اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- آلوؤں کو چھیل کر درمیان سے کاٹیں اور احتیاط سے اندر کا گودا نکال لیں تاکہ اسٹفنگ بھرنے کے لئے جگہ بن جائے
- قیمے میں باریک کٹی ہوئی ہری پیاز، کش کیا ہوا چیز اور آلوؤں کا گودا مکس کر کے ملائیں اور آلو کے ایک ٹکڑے میں بھر کر دوسرے سے بند کر دیں
- انڈوں کو پھینٹ کر رکھ لیں اور ڈبل روٹی کے چورے کو پیالی میں رکھ لیں
- بھرے ہوئے آلوؤں کو پہلے انڈے میں ڈپ کریں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کرنے رکھ دیں، اور تیار کئے ہوئے آلوؤں کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں گرم گرم سجا کر ٹماٹو کیچپ اور چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

فنگر چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد	ہری پیاز	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	آدھی پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	ایک پیالی
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	انڈا	ایک عدد
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پچیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو صاف دھو کر کچھ دیر کے لئے فریزر میں رکھ دیں، پھر اس کو پتلی اسٹرپس میں کاٹ لیں
- ایک پیالے میں سرکہ، سویا ساس، ادرک لہسن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور اس میں چکن کو میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ہری پیاز کو باریک کاٹ کر انڈے میں ملا کر پھینٹ لیں۔ ڈبل روٹی کا چورا، میدہ اور پھینٹے ہوئے انڈے کو علیحدہ علیحدہ پیالے میں رکھیں
- میرینیٹ کی ہوئی چکن فنگرز کو خشک میدے میں رول کریں، پھر انڈے میں ڈبو کر ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو دو سے تین منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں تیار کی ہوئی فنگرز کو سنہری فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

پلیٹر میں خوبصورتی سے سلاد کے ساتھ سجا کر تازہ پھلوں کے جوس کے ساتھ پیش کریں۔

ایپل اپ سائڈ ڈاؤن کیک

اجزاء:

سیب	دو عدد	لیمن ایسنس	ایک چائے کا چمچ
میدہ	ڈیڑھ پیالی	فریش کریم (پھینٹی ہوئی)	آدھی پیالی ۔
چینی	دو پیالی	مارجرین یا مکھن	دو کھانے چمچ
انڈے	تین عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی
بیکنگ پاؤڈر	ڈیڑھ چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پچیس سے چالیس منٹ
بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

ترکیب:

- میدے میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر دو مرتبہ چھان لیں، ایک سیب کی باریک سلائسز کاٹ لیں اور ایک سیب کے چھوٹے باریک ٹکڑے کاٹ لیں
- کیک بنانے والے سانچے میں مارجرین یا مکھن ڈال کر گرم اوون میں رکھ کر پگھلا لیں پھر آدھی پیالی چینی کو اس پر سب طرف پھیلا کر چھڑک دیں
- دوبارہ سے دو سے تین منٹ اوون میں رکھیں تا کہ چینی پگھل جائیں۔ اس پر سیب کی سلائسز کو خوبصورتی سے پھول کی شکل میں رکھیں اور اسے ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- چینی اور ڈالڈا کوکنگ آئل کو اچھی طرح پھینٹ لیں پھر اس میں ایک ایک کر کے انڈے ڈالتے ہوئے پھینٹیں۔ ساتھ ہی لیمن ایسنس بھی شامل کر دیں
- چھنے ہوئے میدے کو تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالیں اور الیکٹرک بیٹر کو ہلکی اسپیڈ پر چلاتے ہوئے ملا لیں۔ آخر میں اس میں مکسچر میں سیب کے ٹکڑے ڈال کر ملا لیں
- اس آمیزے کو تیار کئے ہوئے کیک پین میں ڈالیں اور 150°C پر بیس منٹ پہلے گرم کئے ہوئے اوون میں پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر مکمل ٹھنڈا کر لیں پھر احتیاط سے پین سے نکالیں اور ٹھنڈا ہونے پر پھینٹی ہوئی کریم سے سجا لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں اس آسانی سے بننے والے کیک کو سجا کر مدرز ڈے پر اپنی ماؤں کو خوش کر دیں۔

سبزیوں کے نرگسی کوفتے

اجزاء:

انڈے	سات عدد	ٹماٹر	دو عدد
آلو	دو عدد	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مٹر	ایک پیالی	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پھول گوبھی	ایک پیالی	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
گاجر	ایک عدد درمیانی	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ پسا ہوا	دو چائے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا سلائس	ایک عدد
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
پیاز	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

تیاری کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چھ انڈوں کو سخت ابال لیں، آلوؤں کو ابال کر رکھ لیں
- گاجر اور پھول گوبھی کو دھو کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور مٹر کے دانوں کے ساتھ ابلتے ہوئے پانی میں ڈال دیں
- تین سے چار منٹ ابال کر ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں، پھر ان سبزیوں کو چھلی ہوئی ادرک اور ڈبل روٹی کے سلائس کے ساتھ چاپر میں ڈال کر چیں لیں
- آلوؤں کو میش کر کے اس میں سبزیاں، نمک، کالی مرچ اور زیرہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- بڑے سائز کے کوفتے بنا کر ان کے درمیان میں ابلا ہوا انڈا رکھ کر اچھی طرح بند کر دیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور ان کوفتوں کو پہلے پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبوئیں پھر ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ کر سنہری فرائی کر لیں
- پین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کر کے اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں، پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا اور کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- ٹماٹر گلنے پر ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں، پھر کوفتوں کو درمیان سے کاٹ کر اس میں رکھیں اور گرم مصالحہ چھڑک کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

تین سے چار منٹ بعد چولہے سے اتار کر خوبصورتی سے ڈش میں نکالیں اور حسب پسند نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

کچّے گوشت کی بریانی

اجزاء:

گوشت	سوا کلو	دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
چاول	ایک کلو	پسا ہوا گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
کچا پپیتا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	پودینہ (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
پیاز باریک کٹی ہوئی	تین عدد درمیانی	ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
دہی	دو پیالی	زردے کا رنگ	ایک چٹکی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	دودھ	آدھی پیالی
سیاہ زیرہ	ایک چائے کا چمچ	کیوڑہ ایسنس	چند قطرے
لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

تیاری کا وقت: تین سے چار گھنٹے

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- گوشت میں ادرک لہسن اور پپیتہ لگا کر دو سے تین گھنٹوں کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ ڈال دیں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر کے نکال لیں
- دس سے بارہ پیالی پانی ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں چاولوں کو صرف تین منٹ ابال کر چھلنی میں ڈال دیں
- گوشت میں دہی، نمک، سفید زیرہ، سیاہ زیرہ، لال مرچ، دھنیا اور پسا ہوا گرم مصالحہ اچھی طرح ملا لیں
- بڑے سائز کے پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالیں، سب سے پہلے اس میں مصالحہ ملا ہوا گوشت پھیلا کر رکھیں، پھر ہرا دھنیا پودینہ ہری مرچیں رکھیں اور اوپر سے چاول پھیلا کر ڈال دیں
- دودھ میں زردے کا رنگ ڈال کر کیوڑہ ایسنس ملا لیں اور چاولوں پر چھڑک دیں اور آخر میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر پین کو ڈھک کر گندھے ہوئے آٹے سے اچھی طرح سیل کر دیں
- توے کو چولہے پر رکھ کر چار سے پانچ منٹ کے لئے گرم کر لیں، پھر سیل کئے ہوئے پین کو رکھ کر تین سے چار منٹ آنچ تیز رکھیں۔ پھر آنچ ہلکی کر کے اوپر چار سے پانچ دہکتے ہوئے کوئلے رکھ دیں
- چالیس سے پینتالیس منٹ پکانے کے بعد پین کا سیل کھول کر چاولوں پر تلی ہوئی پیاز ڈال دیں اور چاولوں کو اچھی طرح ملا لیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر سلاد اور رائتے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

بیکڈ کباب

اجزاء:

قیمہ	ایک کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی	انڈے	تین عدد
دہی	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ
تعداد: پندرہ سے بیس عدد

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کرلیں، پیاز کو باریک چوپ کرلیں اور دونوں ہاتھوں کے بیچ میں دبا کر اس کو اچھی طرح نچوڑ لیں بڑے پیالے میں قیمہ ڈال کر اس میں نمک، پیاز، ادرک لہسن، ، لال مرچ، سفید زیرہ، گرم مصالحہ، انڈے، دہی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈالیں
- اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180C پر بیس منٹ گرم کرلیں، بیکنگ ٹرے میں ڈالڈا VTF بناسپتی اچھی طرح لگالیں
- مصالحہ ملے قیمے کے حسب پسند کباب بنا کر ٹرے میں لگادیں اور بیک کرنے کے لئے اوون میں رکھ دیں
- بیس سے پچیس منٹ بیک کریں اور آخر کے پانچ منٹ اوپر سے گرل جلالیں تا کہ کباب سنہرے ہوجائے

پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر ٹماٹو کیچپ کے ساتھ گرم گرم پیش کریں یا رات کے کھانے پر سائڈ ڈش کے طور پر بھی پیش کئے جاسکتے ہیں۔

چکن کولس لو (Chicken Coleslaw)

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد	آم	ایک عدد درمیانہ
نمک	حسب ذائقہ	اخروٹ	آدھی پیالی
لہسن	چار سے چھ جوئے	سار کریم	آدھی پیالی
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	انڈے کی زردی	ایک عدد
بند گوبھی	ایک پیالی	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
سرخ سیب	ایک عدد	پارسلے	دو کھانے کے چمچ
انناس	آدھی پیالی	ڈالڈا اولیو آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: دو سے تین کے لئے

ترکیب:

- ایک پیالے میں چار جوئے کچلا ہوا لہسن، نمک، سفید مرچ اور دو کھانے کے چمچ سرکہ ڈال کر ملا لیں
- چکن بریسٹ کو صاف دھولیں اور تیار کئے ہوئے مکسچر سے میرینیٹ کرکے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر اسے پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکائیں، چکن جب اپنے ہی پانی میں گل جائے تو چولہے سے اتار کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں
- علیحدہ پیالے میں انڈے کی زردی ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کرکے ڈالڈا اولیو آئل شامل کرتے ہوئے پھینٹتیں جائیں
- اس مکسچر کے گاڑھا ہونے پر اس میں سرکہ ڈال کر ملائیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی بند گوبھی اور چکن ڈال کر ملائیں
- پھر اس میں انناس کے چھوٹے ٹکڑے، سیب کے ٹکڑے، آم کی قاشیں اور سار کریم (فریش کریم کو ٹھنڈا کرکے اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس ملا لیں) ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں۔ فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں ڈال کر اخروٹ اور پارسلے چھڑک کر پیش کریں۔

پوٹیٹو سلاد اینڈ ٹاور سلاد

پوٹیٹو سلاد کے اجزاء:

آلو	تین عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
مایونیز	آدھی پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
ہری پیاز	ایک عدد
ڈالڈا اولیو آئل	ایک کھانے کا چمچ

ٹاور سلاد کے اجزاء:

گاجر	ایک عدد
کھیرا	ایک عدد
چقندر	ایک عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
ٹماٹر	ایک عدد
پیاز	ایک عدد
سلاد کے پتے	حسب پسند
نمک	حسب ذائقہ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	آدھی پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
سجانے کا وقت: دس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

پوٹیٹو سلاد کے لئے:

- آلوؤں کو صاف دھو کر چھیل لیں اور چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں ایک پیالی پانی میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر ابال لیں
- ابال آنے پر اس پانی میں آلوؤں کو ڈالیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ آلو گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے۔ انھیں پھیلا کر اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں
- ایک پیالے میں مایونیز، فریش کریم اور مسٹرڈ پیسٹ ڈال کر ملائیں اور اسے تھوڑا تھوڑا کر کے آلوؤں میں ملا لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پیالے میں نکال کر اس پر باریک کٹی ہوئی ہری پیاز اور ڈالڈا اولیو آئل چھڑک دیں اور ٹھنڈا کرنے رکھ دیں۔

ٹاور سلاد کے لئے:

- چقندر کو ابال کر چھیلیں اور اس کے گول قتلے کاٹ لیں۔ باقی تمام سبزیوں کو بھی قتلوں میں کاٹ کر علیحدہ علیحدہ رکھ لیں
- صاف خشک بوتل میں سرکہ، نمک، کالی مرچ اور ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ہر کٹی ہوئی سبزی پر چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سی پلیٹ میں سلاد کا پتہ رکھ کر اس پر کسی بھی ایک سبزی کے قتلے رکھیں پھر دوبارہ سلاد کا پتہ رکھ کر دوسری سبزی کے قتلے رکھیں۔ اسی طرح سے تمام سبزیوں کو تہہ در تہہ لگائیں اور اس ٹاور کو فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔

ڈبل میلٹ چکن پراٹھا، پیسٹو ساس اور کیری کا پنّہ

ڈبل میلٹ چکن پراٹھا کے اجزاء:

آٹا	ایک پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
میدہ	ڈیڑھ پیالی	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
چکن (ابلی ہوئی)	ایک پیالی	چیڈر چیز	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	دودھ	آدھی پیالی
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- ابلی ہوئی چکن کو ریشہ کرلیں، پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں اور چیز کو کش کر کے فریج میں رکھ دیں
- میدہ، آٹا، نمک، چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل**، اچھی طرح ملائیں اور تھوڑا تھوڑا دودھ ڈالتے ہوئے گوندھ لیں۔ ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- فرائینگ پین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں لہسن، نمک، لال مرچ اور چکن ڈال کر بھونیں اور سویا ساس ڈال کر چولہے سے اتار لیں
- گندھے ہوئے آٹے کے چھوٹے چھوٹے پیڑے بنائیں اور ان کی درمیانے سائز کی پتلی چپاتیاں بیلیں
- درمیانی آنچ پر توے کو گرم کریں اور ان چپاتیوں کو ایک منٹ کے لئے دونوں طرف سے ہلکا سا سینک کر اتار لیں
- ایک چپاتی پر چکن کا مکسچر پھیلا کر رکھیں، کناروں پر پھینٹا ہوا انڈا لگا کر دوسری چپاتی کو اچھی طرح چپکا دیں
- پھر اس پر کش کیا ہوا چیز پھیلا کر ڈالیں اور انڈا لگا کر اوپر سے تیسری چپاتی کو چپکا دیں
- اب گرم توے پر **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈالتے ہوئے اس پراٹھے کو سنہرا فرائی کرلیں

پیسٹو ساس بنانے کے لئے:

ایک پیالی تلسی کے پتے اور تین سے چار لہسن کے جووں کو بلینڈر میں ڈال کر ایک سے دو منٹ چلائیں۔ پھر اس میں چار کھانے کے چمچ چلغوزے، چار کھانے کے چمچ پارمیسان چیز اور آدھی پیالی **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر اتنی دیر چلائیں کہ پیسٹ بن جائے۔ اس میں حسب ذائقہ نمک اور کالی مرچ ملا لیں

کیری کا پنہ بنانے کے لئے:

آدھا کلو چھلی ہوئی کیریوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں، اس میں تین پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکا کر گلا لیں۔ ٹھنڈی کر کے بلینڈ کر لیں اور اس میں ڈیڑھ پیالی چینی اور چٹکی بھر زردے کا رنگ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور شیرہ بننے پر چولہے سے اتار لیں۔ پیش کرتے ہوئے گلاس میں چار سے چھ چمچ پنہ ڈالیں تھوڑا سا ٹھنڈا پانی اور کٹی ہوئی برف اور کالا نمک ڈال کر پیش کریں۔

پریزنٹیشن:

ان گرم گرم پراٹھوں کو پیسٹو ساس اور پنے کے ساتھ پیش کریں۔

چٹپٹے دیسی نوڈلز

اجزاء:

چکن	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
اسپیگھیٹی	ایک پیکٹ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھولیں اور دو پیالی پانی کے ساتھ ابالنے رکھ دیں۔ آدھا گھنٹہ پکانے کے بعد جب چکن گلنے پر آجائے تو ہڈیوں سے گوشت علیحدہ کرلیں اور یخنی (آدھی پیالی) کو محفوظ کرلیں
- اسپگھیٹی کو نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہادیں
- کڑاہی میں **ڈالڈا کنولا آئل** میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور ثابت لال مرچوں کو سنہری ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، ہلدی، سفید زیرہ اور چکن ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ بعد اس میں ابال کر رکھی ہوئی اسپیگھیٹی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- لمبائی میں کٹی ہوئی ہری مرچیں اور لیموں کا رس ڈال کر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر لیموں کے قتلوں کے ساتھ پیش کریں۔

ونگز ہرا مصالحہ

اجزاء:

چکن ونگز	آدھا کلو	ہرا دھنیا	ایک گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	پودینہ	آدھی گٹھی
ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
دہی	آدھی پیالی	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن ونگز کو صاف دھو کر ادرک لہسن، سفید مرچ اور دہی ملا کر لگائیں اور آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر پین میں **ڈالڈا کنولا آئل** کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں میرینیٹ کئے ہوئے چکن ونگز کو درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- تین سے چار منٹ کے بعد آنچ ہلکی کر دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ ونگز اچھی طرح گل جائیں اور ان کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- اس دوران ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو لیموں کے رس کے ساتھ ملا کر پیس لیں
- جب چکن ونگز گل جائیں تو اس میں پسا ہوا ہرا مصالحہ اور نمک ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

اسے چپاتی کے ساتھ پیش کرنے کے علاوہ شام کی چائے پر بھی رکھا جا سکتا ہے۔

پنیر کٹا کٹ

اجزاء:

کاٹج چیز	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	آدھی چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
قصوری میتھی	ایک کھانے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: تین سے چار افراد کے لئے

ترکیب:

- ایک پیالی کاٹج چیز کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں اور ایک پیالی کو چورا کر کے رکھ لیں
- پیاز اور ٹماٹر کو باریک آملیٹ کی طرح کاٹ لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں
- توے پر ڈالڈا VTF بناسپتی، پیاز، ادرک لہسن اور ٹماٹر ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور اسے کسی چین سے ڈھک دیں۔ تین سے چار منٹ کے بعد آنچ ہلکی کر دیں
- آٹھ سے دس منٹ کے بعد ڈھکن اٹھا کر دیکھیں، اگر ٹماٹر کا پانی خشک ہو گیا ہو تھوڑی سی آنچ تیز کر دیں
- ساتھ ہی اس میں دہی، نمک، لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ، ہری مرچ، ہرا دھنیا اور قصوری میتھی ڈال دیں
- چورا کیا ہوا پنیر ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ گھی علیحدہ ہو جائے، پھر پنیر کے ٹکڑے ڈال کر تین سے چار منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال لیں اور اوپر سے باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں۔ نان اور سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

چنے کی دال کا بھرتہ

اجزاء:

چنے کی دال	دو پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	املی کا گودا	دو سے تین کھانے کے چمچ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	پودینہ	آدھی گٹھی
ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- چنے کی دال کو دھو کر گرم پانی میں بیس سے پچیس منٹ بھگو کر رکھ دیں۔ پیاز، ہری مرچیں اور پودینہ باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں دال کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں ادرک لہسن، پسی ہوئی لال مرچ، ہلدی، ایک پیاز اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب دال گلنے پر آجائیں تو اسے لکڑی کے چمچ سے اچھی طرح گھوٹ کر بھرتہ بنالیں
- آدھی پیالی پانی، نمک اور املی کا رس ڈال کر پکنے رکھ دیں، ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ پکا کر بگھار لگادیں
- بگھار بنانے کے لئے کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی ادرک، پیاز اور ثابت لال مرچوں کو فرائی کریں
- پیاز سنہری ہونے پر اس میں زیرہ ڈال دیں اور کڑکڑا کر دال پر بگھار لگادیں۔ ہری مرچیں اور پودینہ چھڑک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر تازہ پودینے اور پیاز ٹماٹر کے لچھوں سے سجائیں اور گرم گرم پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

کباب رول

اجزاء:

سفید چنے	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد
سفید زیرہ بھنا ہوا	ایک چائے کا چمچ
پیاز چوپ کی ہوئی	ایک عدد درمیانی
سفید تل	دو کھانے کے چمچ
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	تین سے چار عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

پیٹا بریڈ کے اجزاء:

میدہ	دو پیالی
سادہ آٹا	ڈیڑھ پیالی
خشک خمیر	دو چائے کے چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چنوں کو صاف دھو کر دو سے تین گھنٹے یا رات بھر کے لئے گرم پانی میں بھگو دیں، پھر اس میں لہسن اور زیرہ ڈال کر پیس لیں (پیستے ہوئے پانی کم استعمال کریں)
- اس پیسٹ میں پیاز، نمک، تل، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا لیں اور اس سے چھوٹے چھوٹے کباب بنا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ کے لئے گرم کریں اور اس کبابوں کو سنہرا فرائی کر نکال لیں۔ ان کے رول بنانے کے لئے پیٹا بریڈ بنا لیں

پیٹا بریڈ بنانے کے لئے:

- آٹا گوندھنے والے تسلے میں آٹا، میدہ، خمیر، چینی اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکا سا ملائیں اور تھوڑا تھوڑا نیم گرم پانی ڈالتے ہوئے نرم گوندھ لیں
- ڈھک کر گرم جگہ پر پچیس سے چالیس منٹ کے لئے رکھ دیں، جب اچھی طرح پھول جائے تو اسے دو سے تین گھنٹوں کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گندھے ہوئے آٹے کو فریج سے نکال کر روم ٹمپریچر پر لے آئیں، پھر اس سے چھوٹی چھوٹی روٹیاں بیل لیں
- اوون کو 150C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں، چکنی کی ہوئی اوون ٹرے میں ان روٹیوں کو رکھ کر دس منٹ تک بیک کریں تاکہ ہلکی سنہری ہو جائے

طحینہ ساس بنانے کے لئے:

آدھی پیالی سفید تل کو توے پر بھون لیں اور اس میں حسب ذائقہ نمک، سفید مرچ، دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس، ایک کھانے کا چمچ سفید سرکہ اور ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر بلینڈ کر لیں۔ طحینہ ساس تیار ہے۔

پریزنٹیشن:

ہر پیٹا بریڈ کے اندر طحینہ ساس لگا کر اس میں دو فلافل رکھ دیں اور باریک کٹے ہوئے کھیرے اور ٹماٹر کے ساتھ پیش کریں۔ یہ مختلف طرز کے کباب رول عرب کی خاص سوغات ہے۔

تیاری کا وقت: دو سے تین گھنٹے　　پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ　　افراد: تین سے چار کے لئے

سوئیٹ اینڈ سار شاشلک

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
لہسن کچلا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	براؤن شوگر	ایک کھانے کا چمچ
شملہ مرچ	ایک عدد	ڈالڈا اولیو آئل	چار کھانے کے چمچ
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- پیاز، ٹماٹر اور شملہ مرچ کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ چکن کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں اور اس کے بھی سبزیوں کی طرح چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
- ایک بڑے پیالے میں لہسن، نمک، لال مرچ، کالی مرچ، براؤن شوگر اور سرکہ ڈال کر ملائیں
- چکن اور سبزیوں کو اس تیار کئے ہوئے مکسچر سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- لکڑی کی چھوٹی سیخوں کو پندرہ سے بیس منٹ ٹھنڈے پانی میں بھگو کر رکھیں۔ پھر اس میں احتیاط سے چکن اور سبزیوں کو پرو لیں، فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں
- سیخوں کو فرائینگ پین میں پھیلا کر رکھیں تا کہ اچھی طرح فرائی ہو سکیں۔ آنچ تیز کر کے فرائینگ پین کو اس طرح گھماتے جائیں کہ چکن ہر طرف سے پک جائیں
- باقی رہنے والے ٹماٹروں کو مصالحے کے مکسچر میں ڈالیں۔ پھر فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا اولیو آئل** ڈال کر اس میں یہ مکسچر ڈال کر ڈھک دیں
- درمیانی آنچ پر پکا کر جب ٹماٹر اچھی طرح گل جائے تو اس میں تیار کی ہوئی شاشلک اسٹک ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ یہ شاشلک اسٹک رکھ دیں۔ یہ ڈش دیکھنے میں بھی خوبصورت لگے گی اور کھانے میں بھی غذائیت سے بھرپور ہے۔

گرین چکن پنیر

اجزاء:

چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پالک	ایک کلو	پیاز	دو عدد
کاٹج چیز	ایک پیالی	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ادرک پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو نمک، ادرک اور لال مرچ لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پالک کو باریک کاٹ کر پین میں ڈالیں اور اس میں ایک پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- اچھی طرح اس کا اپنا پانی خشک ہونے پر پیس لیں اور دوبارہ پین میں ڈال دیں
- فرائینگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں، چکن کو تیز آنچ پر فرائی کر کے پالک والے پین میں ڈال دیں۔ تین سے چار منٹ تک بھون لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز، لہسن، لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر فرائی کریں اور کاٹج چیز کے ٹکڑے بھی ڈال دیں
- جب تمام چیزیں سنہری ہو جائے تو پالک پر بگھار لگا دیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

حیدر آبادی مصالحہ ڈرائی چکن

اجزاء:

چکن	ایک کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی
ثابت لال مرچ	چھ سے آٹھ عدد
سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
رائی	آدھا چائے کا چمچ
میتھی دانہ	آدھا چائے کا چمچ
کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
املی کا گودا	آدھی پیالی
ناریل پسا ہوا	چار کھانے کے چمچ
مونگ پھلی	چار کھانے کے چمچ
خشخاش	دو کھانے کے چمچ
تل	دو کھانے کے چمچ
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کڑی پتہ	چند پتے
ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ڈالڈا کنولا آئل	ایک پیالی

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- مونگ پھلی، خشخاش، تل، دھنیا اور زیرے کو درمیانی آنچ پر توے پر تین سے چار منٹ کے لئے بھون لیں۔ ایک پیاز کو کانٹے میں لگا کر چولہے پر بھون لیں۔ چھلکا اتار کر پیاز میں بھنے ہوئے مصالحے، نمک، لال مرچ اور ہلدی ملا کر پیس لیں۔ دو پیاز کو کچی پیس کر رکھ لیں
- چکن کو دھو کر خشک کر لیں اور تیار کئے ہوئے مصالحے سے میرینیٹ کر لیں کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں ثابت لال مرچیں، رائی، کلونجی اور میتھی دانہ ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں پسی ہوئی پیاز ڈال دیں۔ جب پیاز ہلکی گلابی ہو جائے تو ن ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ بہت علیحدہ ہو جائے
- آدھی پیالی پانی شامل کر دیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں۔ املی کا گودا ڈال کر دس سے بارہ منٹ کے لئے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر کڑی پتے اور ہری مرچوں سے سجا کر اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

سبزی نہاری

اجزاء:

یخنی	چار پیالی
ملی جلی سبزیاں	ایک کلو
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد درمیانی
ثابت کالی مرچیں	دس سے بارہ عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کے چمچ
دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
سونف	ایک چائے کا چمچ
بڑی الائچی کے دانے	آدھا چائے کا چمچ
سونٹھ	آدھا چائے کا چمچ
پپلی	آدھا چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
سادہ آٹا	آدھی پیالی
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	حسب پسند
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	حسب پسند
لیموں	حسب پسند
ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- یخنی بنانے کے لئے ایک کلو حسب پسند گوشت (بکرے یا چکن) کی ہڈیاں لے کر صاف دھولیں اور بڑے سائز کے پین میں ڈال کر تیز آنچ پر ابالیں اور ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال دیں
- پھر اس میں ایک پیاز، کالی مرچیں اور دس سے بارہ پیالی پانی ڈال کر دو سے تین گھنٹے ہلکی آنچ پر پکائیں
- تمام سبزیوں کو ایک سائز کے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور یخنی تیار ہونے پر اس میں ڈال کر دس سے بارہ منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- سونف، بڑی الائچی کے دانے، سونٹھ اور پپلی کو باریک پیس لیں، دہی میں نمک، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، زیرہ اور پسے ہوئے مصالحے ملا لیں
- ایک علیحدہ پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں بقیہ دو پیاز کو سنہری فرائی کرلیں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ ہلکا سا فرائی کریں اور پھر آٹا ڈال کر اچھی طرح خوشبو آنے تک بھونیں
- اس میں مصالحے کا مکسچر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہوجائے۔ پھر اس میں سبزیوں کو یخنی سے نکال کر ڈالیں اور ہلکا سا بھونیں
- یخنی ڈال کر ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دیر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد نہاری کو ڈش میں نکالیں۔ ادرک، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، لیموں اور نان کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

پٹیالہ مرغ

اجزاء:

چکن	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
پیاز	تین عدد درمیانی	دہی	آدھی پیالی
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد درمیانے	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
لال مرچ پسی ہوئی	دو چائے کے چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پسا ہوا دھنیا	دو چائے کے چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چار سے چھ عدد

ترکیب:

- چکن کے بڑے ٹکڑے کر کے دھو کر رکھ لیں، پیاز کو چھیل کر پیس لیں، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ سفید زیرہ بھون کر پیس لیں، ٹماٹر کو چھیل کر بلینڈ کر لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر اس میں گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑا لیں اور اس میں پسی ہوئی پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں اور چکن ڈال دیں
- چکن کو تین سے چار منٹ بھون کر اس میں لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، ہلدی اور زیرہ ڈال کر ملائیں اور اس میں ٹماٹر شامل کر دیں
- ٹماٹر گلنے کے لئے ہلکا سا پانی کا چھینٹا دے کر ڈھک دیں اور درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب ٹماٹر گلنے پر آ جائے تو اچھی طرح بھون کر چھینٹا ہوا دہی، ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال دیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

چکن کی اس مزیدار ڈش کو نان یا پیٹا بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

دال میل

اجزاء:

مسور کی دال	تین چوتھائی پیالی	پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
مونگ کی دھلی دال	ایک چوتھائی پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
آلو	ایک عدد درمیانہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ادرک کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- دونوں قسم کی دالوں کو دھو کر دو پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، آلو کو دھو کر ابال لیں
- دالوں کو اسی پانی میں درمیانی آنچ پر ابلنے رکھیں اور ابال آنے پر ہلدی اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر آنچ ہلکی کر دیں
- آلو گل جائے تو چھیل کر کانٹے سے میش کر لیں اور دال گل جائے تو اس میں ادرک اور لال مرچیں ڈال کر لکڑی کے چمچ سے گھوٹ لیں
- میش کیا ہوا آلو دال میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی شامل کر دیں (اس دال کو حسب پسند گاڑھا یا پتلا رکھا جا سکتا ہے) اور ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکا لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں زیرہ، کٹے ہوئے لہسن کے جوئے اور ہری مرچیں ڈال کر کڑکڑا لیں اور دال پر بگھار لگا دیں
- ہلکی آنچ پر سات سے آٹھ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں تا کہ مرچیں اچھی طرح پک جائیں۔ نمک ڈال کر ملائیں اور ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

اس دال کی خاص بات یہ ہے کہ اسے روٹی کے ساتھ بھی انجوائے کیا جا سکتا ہے۔

پالک فرائیڈ چانپ

اجزاء:

بکرے کی چانپیں	چھ سے آٹھ عدد	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
پالک	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	ایک عدد درمیانی
پسا ہوا ادرک لہسن	ایک کھانے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- پالک کی گٹھیوں کو کھول کر اچھی طرح صاف دھولیں اور ابلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابال لیں
- پھر اسے چھلنی میں ڈال کر اس پر ٹھنڈا پانی بہادیں اور اسے باریک چوپ کر کے رکھ لیں
- چانپوں کو صاف دھوکر ہلکا ہلکا کچل لیں، دھنیا اور زیرہ توے پر سینک کر موٹا موٹا کوٹ لیں۔ پیاز کو دہی کے ساتھ ملا کر پیس لیں
- نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، ہلدی، دھنیا، زیرہ، پیاز اور دہی کا پیسٹ اچھی طرح ملا کر چانپوں کو میرینیٹ کر لیں۔ ایک سے دو گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھیلے ہوئے فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور چانپوں کو گولڈن براؤن فرائی کر لیں
- پھر ان چانپوں میں چوپ کی ہوئی پالک اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں اور اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائیں
- پانچ سے سات منٹ ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

شکرقند سوفلے

اجزاء:

شکرقند	ایک کلو
چینی	ایک پیالی
براؤن شوگر	ایک پیالی
دودھ	آدھی پیالی
بادام پستے	ایک پیالی
ونیلا ایسنس	دو چائے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	ایک پیالی

تیاری کا وقت: تیس سے پچیس منٹ

بیکنگ کا وقت: پچیس سے تیس منٹ

افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب:

- شکرقند کو اچھی طرح صاف دھو کر ابال لیں، پھر چھیل کر میش کر لیں
- ایک پیالے میں چینی، دودھ، ونیلا ایسنس، میش کی ہوئی شکرقند اور آدھی پیالی مارجرین یا مکھن ڈال کر ملائیں
- اوون کو 180C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں اور شیشے کی بیکنگ ڈش کو ہلکا سا چکنا کر لیں
- تیار کئے ہوئے شکرقند کے مکسچر کو بیکنگ ڈش میں پھیلا کر ڈالیں
- آدھی پیالی مارجرین یا مکھن میں باریک کٹے ہوئے بادام پستے اور براؤن شوگر ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور بیکنگ ڈش پر ڈال دیں
- پھر اس ڈش کو اوون میں رکھ کر پچیس سے تیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر ٹھنڈا کریں اور فریش کریم سے سجا کر رات کے کھانے پر اس منفرد میٹھے کو پیش کریں۔

میٹھے رولز اور براؤنی مینیا

اجزاء:

سوجی	آدھی پیالی	بادام پستے	حسب پسند		
چینی	آدھی پیالی	لیمن فوڈ کلر	ایک چٹکی		
خشک دودھ کا پاؤڈر	آدھی پیالی	سموسے کی پٹیاں	دس سے بارہ عدد		
چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- سوجی کو چھان کر رکھ لیں، بادام پستے کو چھیل کر باریک کاٹ لیں اور الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں
- کڑاہی میں چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر رکھیں اور ایک سے دو منٹ بعد اس میں سوجی، الائچی اور بادام پستے ڈال کر بھونیں
- علیحدہ پین میں چینی اور پانی ڈال کر اچھی طرح گھول لیں اور اس میں لیمن کلر ڈال کر اسے ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب سوجی کی خوشبو آنے لگے اور پانی میں چینی اچھی طرح حل ہو جائے تو دونوں کو ملا لیں اور درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- تین سے چار منٹ بعد ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں، جب پانی مکمل خشک ہونے پر آ جائے تو تھوڑا تھوڑا دودھ کا پاؤڈر ڈالتے ہوئے بھون لیں
- اسے چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور ہر سموسے کی پٹی میں ایک کھانے کا چمچ حلوہ رکھ کر اچھی طرح رول کریں اور لئی سے بند کر دیں (ایک کھانے کے چمچ میدے کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر لئی بنا لیں)
- دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ کر **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں سنہرے فرائی کر لیں

براؤنی مینیا بنانے کے لئے:

- تین چوتھائی پیالی میدے میں ایک چائے کا چمچ بیکنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں، پھر ایک بڑے پیالے میں تین انڈوں کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور اس میں آدھی پیالی **ڈالڈا کوکنگ آئل**، ایک پیالی چینی اور تین کھانے کے چمچ کوکو پاؤڈر ڈال کر پھینٹ لیں
- اوون پروف شیشے کی ڈش میں ڈال کر مائیکرو ویو اوون میں درمیانی ہیٹ پر رکھ دیں۔ چار سے پانچ منٹ بعد اوون سے نکال لیں اور مکمل ٹھنڈی ہونے پر ڈش سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

دو پیالی حسب پسند پھلوں کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور براؤنیز کو بھی اسی سائز میں کاٹ کر تہ در تہ شیشے کی ڈش یا خوبصورت گلاس میں سیٹ کر کے گرم گرم میٹھے رولز کے ساتھ پیش کریں۔

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ ونر
کراچی سے خالدہ طاہر صاحبہ قرار پائی ہیں

پوٹیٹو ڈونٹس

اجزاء:

آلو	دو عدد درمیانے
میدہ	ساڑھے تین پیالی
نمک	حسب ذائقہ
انڈا	ایک عدد
خشک خمیر	ایک کھانے کا چمچ
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- آلوؤں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور ایک پیالی پانی میں ابالنے رکھ دیں، ابال آنے پر آنچ ہلکی کر کے ڈھک دیں
- آلو اچھی طرح گل جائیں تو انہیں چولہے سے اتار لیں۔ آلوؤں کے ٹکڑوں کو نکال کر کانٹے کی مدد سے میش کر لیں
- آلوؤں کے ابالے ہوئے گرم پانی میں ایک چائے کا چمچ چینی اور خمیر ڈال کر ڈھک دیں، اس مکسچر کو دس سے بارہ منٹ گرم جگہ پر رکھیں تاکہ اچھی طرح پھول جائیں
- میدے کو چھان کر اس میں نمک، انڈا میش کئے ہوئے آلو، چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور خمیر کا مکسچر ڈال دیں
- ان تمام چیزوں کو ملا کر اچھی طرح گوندھیں اور ڈھک کر بیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- جب پھول کر چار گنا ہو جائے تو اس کے حسب پسند شیپ کے ڈونٹس بنالیں۔ ٹرے میں، خشک میدہ چھڑک کر انہیں ایک دوسرے سے فاصلے پر رکھیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد جب ڈونٹس پھول جائیں تو کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان کو سنہری فرائی کر لیں
- پلیٹر میں نکال کر ان پر کالی مرچ اور اجوائن چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

شام کی چائے پر یہ آلو کے مزیدار ذائقے والے ڈونٹس بچوں کو بہت پسند آئیں گے۔ ان کو مزید پرکشش بنانے کے لئے ڈونٹس کے آٹے کو تھوڑا سا نرم گوندھیں اور پائپنگ بیگ میں بھر لیں۔ جب کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل گرم ہو جائے تو پائپنگ بیگ کو گول گول گھماتے ہوئے (جلیبی کی طرح) ڈونٹس کو کڑاہی میں ڈالیں اور سنہری فرائی کر لیں۔

محترمہ خالدہ طاہر کا تعارف

آپ ہوم اکنامکس لاہور سے فارغ التحصیل ہوئیں۔ آج کل کراچی میں مقیم ہیں۔ خوش ذائقہ کھانے پکانے کے لئے خاندان بھر کی پسندیدہ شخصیت ہیں۔ انہوں نے پوٹیٹو ڈونٹس کی آزمودہ ترکیب ہم سب کے ساتھ شیئر کی ہے۔

Reem Express

ذائقے کی دنیا میں خالص لبنانی کیوزین پیش کرتا ہے

یہ کھانے نہ تو چٹپٹے ہیں نہ ہی بہت مصالحے دار، مگر کھائے جائیں گے

شاہین ملک

پاکستانی میں کھانوں کی ثقافت میں خاصی جدّت آ رہی ہے۔ ایک وقت تھا جب چائنیز ریسٹورنٹس ہی عوام وخواص میں مقبول تھے۔ خواتین انہیں پکانا سیکھ رہی تھیں اور یہ کم وبیش ہر طبقے میں پسند کئے جاتے تھے۔ گو کہ اب بھی یہ غیر مقبول نہیں، لیکن اب بحیرۂ عرب، بحیرۂ اسود اور اوقیانوس کے علاوہ کانٹی نینٹل اور اطالوی کھانے بھی مینو کا حصہ بننے لگے ہیں۔ کئی غیر ملکی فرنچائز ریسٹورنٹس ہمارے بڑے شہروں میں قبول عام کی سند پا چکے ہیں۔ ان میں جنک فوڈز کی فلیٹ بھی ہے اور ٹرکش کے علاوہ عربک فوڈ بھی حسِ ذائقہ کو تسکین دینے کے لئے ہمارے درمیان موجود ہے۔

آج میں آپ کو ریم ایکسپریس لئے چلتی ہوں۔ جن کا دعویٰ ہے کہ وہ خالص لبنانی غذاؤں سے ذائقے کی دنیا میں قدم رکھ چکے ہیں۔ لبنانی روٹی اگر نہ چکھی تو سمجھئے یہ وزٹ بے کار جائے گا چونکہ میں کویت کی پیدائشی ہوں اور عمر کا زریں دور وہاں گزار کر آئی ہوں۔ اس لئے اپنا یہ تجربہ آپ سے شیئر کر رہی ہوں کہ ایسی روٹی برِصغیر میں آپ کو نہیں مل سکتی۔ بہرحال ٹھہرئیے ریسٹورنٹ آپ کو دو قسم کے اعلیٰ سوپ پیش کرتا ہے۔ چوائس آف کریم اور ویجی ٹیبل سوپ اوّل الذکر ہیں۔ مشروم یا چکن شامل کرنا آپ کا انتخاب ہو سکتا ہے۔ صرف 150 روپے میں پیالہ بھر یہ سوپ اگر پھیکے لگیں تو لبنانی اور مقامی ساسز سے انہیں کسی قدر تیکھا بنایا جا سکتا ہے۔

Reem کے مینو کارڈ میں 5 اقسام کی سلادوں کا ذکر ہے۔ جس میں آلو، ٹماٹر، زیتون اور لیمن ڈریسنگ کے ساتھ پوٹیٹو سیلڈ موجود ہے۔ جس کے پلیٹر کی قیمت صرف 100 روپے ہے۔ یہ غذائیت بخش سلاد آپ کو شہر میں کہیں اور نہیں ملے گی۔ Tabbouleh میں پارسلے، پودینہ، ٹماٹر، زیتون اور سالم گندم کے تراشوں کے ساتھ پیش کی جانے والی سلاد ہے۔ اس رنگا رنگ سلاد کی قیمت 175 روپے ہے۔ کبھی صرف لبنانی سلاد ہی سے پیٹ بھر کے دیکھئے، آپ مدتوں اپنے ذہن سے اس کا ذائقہ محو نہ کر پائیں گے۔

فتوش اس خاص سلاد میں ہمیں کئی موسمی سبزیوں کا گلدستہ ملتا ہے۔ مثلاً کھیرا، ٹماٹر، سلاد کے پتے، شملہ مرچ، ہری پیاز، سرخ پیاز، سرخ مولی، لیموں کے عرق اور زیتون کے تیل کی ڈریسنگ کے ہمراہ خستہ روٹی بھی پیش کی جاتی ہے۔ لبن عربی زبان میں دہی کو کہتے ہیں اور عرب ممالک میں ہر کھانے کے ہمراہ دہی، کھیرے اور پودینے کی سلاد لازماً کھائی جاتی ہے۔ لبنانی بچے فاسٹ فوڈ کے شائقین نہیں ہیں، لیکن یہ سلاد وہ اسکولوں میں بھی ساتھ لے جانا پسند کرتے ہیں اور گھر میں بھی ہلکی بھوک میں شوق سے کھاتے ہیں۔ گرلڈ کھانے لبنان کی خاص روایت ہیں۔ لبنانی کبابوں کے لئے کیوبس کی شکل میں کٹا ہوا گوشت خاص مصالحوں اور جڑی بوٹیوں کے ساتھ میرینیٹ کیا جاتا ہے۔ چانپیں صرف ہمارے ہی دیسی کھانے کی خاص الخاص ڈش نہیں لبنانی بھی بکرے کی چانپوں کو اپنی مخصوص چٹنیوں کے ساتھ میرینیٹ کر کے بناتے ہیں جس میں سرخ مرچ کا شائبہ بھی نہیں ہوتا۔ لبنانی کافتا اب فیوژن ذائقے میں مقامی پاکستانی مارکیٹ کے بہتر برینڈ نے بھی متعارف کرایا ہے، لیکن جب میں نے Reem کا کافتا کھایا تو اس کا ذائقہ قدرے مختلف پایا۔ یقیناً لبنانی شیف نے اسے خالص اور اپنے طریقے سے مصالحے میں بسایا تھا۔ کسی بھی خطے کی اپنی مہک اور ذائقے میں کامیابی کا یہی راز ہوتا ہے، ورنہ کتابوں میں کون سی ریسپی شائع نہیں ہوتی۔ اور پکانے والی کی ریاضت اور خلوص کا تڑکا بھی شامل ہو جائے تو کھانا نگاہوں کو بھلا لگنے کے ساتھ ساتھ ذائقہ بھی مسحور کر دیتا ہے۔ شیش تاؤک بکرے کے گوشت کو بوٹیوں کی شکل میں گرلڈ کر کے پیش کیا جاتا ہے۔ ہمارے معزز قارئین ڈالڈا کا دسترخوان میں بھی اس خاص عرب کی ڈش کی ترکیب پڑھ چکے ہیں۔ Reem میں یہ ڈش ہمیں 400 روپے میں تھوڑی سی بیش قیمت معلوم ہوئی۔ شوقاف اس ڈش کا نام بھی بچپن کی یادوں سے جڑا تھا جو لیموں کے جوس اور لہسن ادرک کی پیسٹ میں میرینیٹ کر کے گرلڈ کئے جاتے ہیں۔ یہ ڈش مرغی کے سینے کے گوشت سے تیار کی جاتی ہے۔ اسی شکل میں لطف بھی دیتی ہے۔ اس میں کوئلے کی بھاپ مزا دوبالا کر دیتی ہے اور یہ زیتون کے تیل کے چند قطروں سے زیادہ بہتر ذائقہ دیتی ہے۔ آزما کر دیکھئے اور ساڑھے چار سو روپے میں غذائیت بخش ڈش دستیاب ہو رہی ہو تو یہ ہرگز نقصان کا سودا نہیں۔ سینڈوچز کی رینج میں فلافل سینڈوچ، الریم برگر اور شاورما موجود ہیں۔ یہاں کا شاورما کلفٹن کراچی کی اور جگہوں کی نسبت چٹپٹا اور تیکھا نہیں ہے کیونکہ عرب ممالک میں تیکھا کھانا کھایا نہیں جاتا۔ ہم پاکستانی زبان کے چٹخاروں کے دیوانے ہوتے ہیں۔ کھانا ختم کریں اور میٹھا نہ کھائیں یہ تو ہو ہی نہیں سکتا۔ محلابیا اور اُمّ علی ایسی ڈشز ہیں جنہیں آرڈر کیا جا سکتا ہے۔ اوّل الذکر مٹھاس میں نرم وملائم سی پڈنگ پر کیلے اور شہد کی ٹاپنگ ہوتی ہے اور ڈش کے وسطی حصے میں بادام اور پستے کٹی ہوئی شکل میں پیش کئے جاتے۔ دیکھا آپ نے کم مرچ مصالحے کی ڈشز کے بعد دودھ اور پھلوں سے تیار ڈش میں میووں کی بہار ایک مکمل صحت بخش اور غذائیت سے بھرپور کھانوں کا منظر پیش کر چکی ہے۔ اسی طرح اُمّ علی میں بھی ڈبل روٹی کی پڈنگ پر ناریل، بادام اور پستے کی ٹاپنگ ذائقہ بڑھا دیتی ہے۔ عرب امارات کا یہ فرنچائز ریسٹورنٹ ریم ایکسپریس ڈالمن مال (طارق روڈ) اور ڈالمن سٹی (کلفٹن) میں بے شک بہت زیادہ رش والی جگہ نہیں ہے، لیکن انتظامیہ مطمئن ہے کہ وہ دھیرے دھیرے اپنے صارفین کی تعداد بڑھا رہی ہے اور صحت کے معیار پر غیر معیاری غذا پیش کر کے کوئی تجارتی کامیابی کا ہدف فوری طور پر حاصل نہیں کر رہی۔ دلوں میں جگہ بنانے کا فن جن ریسٹورنٹس کو بخوبی آتا ہے۔ ریم بھی ان میں شامل ہے اور یہی بہت ہے۔

فتوش

شیش تاؤک

لبنانی کافتا

ویجیٹیبل سوپ

شوقاف

کبابِ حلابی

دودھ مکمل غذا ہے

ماں کے دودھ کا نعم البدل ممکن ہی نہیں

حسن آراء

اللہ تعالیٰ نے جن چیزوں کا جنت کی نعمتوں میں ذکر کیا ہے ان میں کچھ ایسی ہیں جن سے ملتی جلتی دنیا میں پائی جاتی ہیں۔ جنت میں دودھ اور شہد کی نہروں کا وعدہ کیا گیا ہے۔ شہد کے بارے میں ہم جانتے ہیں کہ وہ ایک بہترین غذا اور مکمل دوا ہے۔ اسی طرح دودھ کو بھی مکمل غذا اور مفید دوا کہا جاسکتا ہے۔ شیرخوار بچوں کے لئے ماں کے دودھ کا کوئی نعم البدل نہیں۔ شیرِ مادر میں تقریباً 88.2 فیصد پانی، چکنائی 3.4 فیصد، لحمیات 1.7 فیصد، مٹھاس 6.4 فیصد موجود ہوتا ہے۔ ماں کا دودھ بچے کی زندگی اور صحت کے لئے بہت اہمیت کا حامل ہے۔

اسلام ماں کے دودھ کو بچوں کا دسترخوان کہتا ہے اور قرآن مجید میں بچے کی مدتِ رضاعت دو سال مقرر کی گئی ہے۔ بچے کی ولادت کے بعد ماں کے دودھ میں قدرتی طور پر چکنائی کی مقدار معتدل اور مٹھاس مناسب ہوتی ہے۔ اللہ کریم بچے کے لئے اس کی لذت میں اضافہ فرمادیتے ہیں۔ نونہال کی ماں کے دودھ میں پہلے تین دن ایسی کیمیاوی تبدیلیاں ہوتی ہیں، جن سے یہ دودھ بچے کو جلاب دے کر اس کے پیٹ میں موجود غلاظت کو نکال دیتا ہے اور نظامِ انہضام کو بہتر کرتا ہے۔ پرانے وقتوں میں خاندان کی بزرگ خواتین یہ دودھ ضائع کروادیا کرتی تھیں، مگر آج سائنس بھی اس بات کو تسلیم کرتی ہے کہ بچے کی پیدائش کے فوراً بعد کا دودھ بچے کی قوتِ مدافعت کو بڑھاتا ہے۔ جن سے آغاز ہی سے نونہال میں بیماریوں سے مقابلہ کرنے کی طاقت پیدا ہوجاتی ہے۔ شیرِ مادر میں قدرت نے ایسے اجزا رکھے ہیں جو بچے کو بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔ نبی کریم حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم ایام طفولیت میں تھے تو والدہ کے دودھ کی کمی کے باعث رضاعت کا فریضہ دائی حلیمہ سعدیہؓ نے انجام دیا جبکہ ان کے گھر میں گائیں، بکریاں اور اونٹ موجود تھے، لیکن ایک نوزائیدہ بچے کو غیر فطری دودھ پلانے کا خیال تک نہ آیا۔ گائے کے دودھ کو ماں کے دودھ کے برابر لانے کے لئے یورپ کے ڈاکٹرز اس میں پانی کے ساتھ تھوڑی سی مٹھاس بھی شامل کرتے ہیں تاکہ کیمیاوی طور پر اسے ماں کے دودھ کا نعم البدل بنایا جاسکے، مگر یہ ممکن نہیں کیونکہ ان میں وٹامن اور نمکیات کا تناسب درست نہیں ہوگا۔ جس سے ماں کے دودھ کے دیگر فوائد میسر نہیں آسکیں گے۔ عالمی ادارہ صحت یونیسیف نے دنیا بھر کے ممالک میں بچوں کو ماں کا دودھ پلانے کی تلقین کے لئے ایک خصوصی پروگرام ترتیب دیا۔ جس سے یہ پتا چلایا گیا کہ جو بچے ماں کا دودھ پیتے ہیں

> سندھ اسمبلی نے ''سندھ پروٹیکشن آف بریسٹ فیڈنگ اینڈ چائلڈ نیوٹریشن'' بل 2013ء کی منظوری دی ہے۔ جس کا مقصد شیرِ مادر کی افادیت بچوں کے حوالے سے آگہی کا فروغ ہے۔ اس قانون کے تحت کوئی بھی شخص کسی مصنوعات کو بغیر کسی وجہ کے ماں کے دودھ کا نعم البدل 'مساوی' قرار نہیں دے سکے گا

ان کے مقابلے میں بوتل سے دودھ پینے والے بچوں کی شرح اموات تین گنا زیادہ ہے۔ بچے کی اپنی صحت سے قطع نظر دودھ پلانے والی ماؤں کے یہاں بچوں کی پیدائش کے درمیان قدرتی وقفہ پیدا ہوتا ہے جو عورتیں بچوں کو دودھ نہیں پلاتیں، ان میں چھاتی کے کینسر کی شرح نسبتاً زیادہ ہے۔ گزشتہ دنوں سندھ اسمبلی نے ''سندھ پروٹیکشن آف بریسٹ فیڈنگ اینڈ چائلڈ نیوٹریشن'' بل 2013ء کی منظوری دی ہے۔ جس کا مقصد شیرِ مادر کی افادیت بچوں کے حوالے سے آگہی کا فروغ ہے۔ اس قانون کے تحت کوئی بھی شخص کسی مصنوعات کو بغیر کسی وجہ کے ماں کے دودھ کا نعم البدل 'مساوی' قرار نہیں دے سکے گا اور نہ ہی مشتہر کرسکے گا۔ قانون کی خلاف ورزی پر دو سال قید اور 50 ہزار سے 5 لاکھ روپے تک کے جرمانے کی سزا یا دونوں سزائیں بیک وقت دی جاسکتی ہیں۔ پاکستان نے عالمی ادارۂ برائے صحت کے کوڈ آف مارکیٹنگ آف بریسٹ ملک سبسٹیٹیوٹ پر دستخط کئے بلکہ وفاقی سطح پر بھی ''پروٹیکشن آف بریسٹ فیڈنگ اینڈ چائلڈ نیوٹریشن'' آرڈیننس 2002ء پاس ہوا، مگر صوبائی سطح پر اختیارات میں کمی کے باعث عمل درآمد نہ ہوسکا۔ یہ بل HELP کی کوششوں سے پاس ہوسکا۔ مذکورہ این جی او خواتین اور بچوں کی فلاح و بہبود کی سماجی خدمات مہیا کرتی ہے۔ قانون کے مطابق صوبۂ سندھ میں ایسی مصنوعات کی تیاری، فروخت، تشہیر اور تقسیم پر پابندی ہوگی جو کوڈ آف ہائی جیک پریکٹس فوڈ فار انفینٹس اینڈ چائلڈ کے سفارش کردہ معیار کے مطابق نہ ہو۔ قانون سازی اپنی جگہ، مگر بچوں کے لئے ماں کے دودھ کی اہمیت اظہر من الشمس ہے۔ جس کا کوئی نعم البدل نہیں۔

ڈے کیئر سینٹرز... یہ سائباں ہمارے

ملازمت پیشہ خواتین کے بچوں کی نگہداشت کے ذمہ دار ادارے

زرنگین

عالمی ادارہ برائے صحت کے اعداد و شمار کے مطابق پاکستان میں خواتین کی آبادی کا پانچواں حصہ اس وقت مردوں کے شانہ بہ شانہ کام کر رہا ہے۔ ان ملازمت پیشہ خواتین کو روزانہ کی بنیاد پر اپنے بچوں کی دیکھ بھال کے لئے نجی سطح پر شہر میں قائم ڈے کیئر سینٹر کا سہارا لینا پڑتا ہے جہاں بچوں کی دیکھ بھال کے ساتھ ان کی تعلیم و تربیت بھی مناسب انداز میں کی جاتی ہے۔ نجی طور پر قائم ڈے کیئر سینٹرز کی ماہانہ فیسیں پانچ ہزار روپے سے لے کر آٹھ ہزار روپے ماہانہ تک ہیں۔ اس سلسلے میں ملازمت پیشہ خواتین کا کہنا ہے کہ مالی حالات کو بہتر کرنے کیلئے انہیں اپنے شوہروں کے ساتھ شانہ بہ شانہ کام کرنا پڑ رہا ہے جس کے باعث وہ اپنے بچوں کو ڈے کیئر سینٹر میں چھوڑنے پر مجبور ہیں۔ تاہم پرائیوٹ ڈے کیئر سینٹرز کی اتنی بھاری فیسوں کی ادائیگی بھی ان کیلئے بعض اوقات پریشان کن مرحلہ بن جاتی ہے۔

کراچی میں اس وقت پچاس سے زائد نجی ڈے کیئر سینٹر کام کر رہے ہیں لیکن یہ یورپی ممالک کی طرح مقبولیت حاصل کرنے میں ناکام رہے ہیں کیونکہ پاکستان میں آیا رکھنے کا رجحان زیادہ ہے۔

کچھ خواتین مردوں کی طرح اپنے معاشی حالات میں بہتری لانے کیلئے گھر میں ڈے کیئر سینٹر قائم کر کے ترقی کے پہیے کو آگے کی جانب لے جا رہی ہیں۔ ملازمت پیشہ خواتین کا کہنا ہے کہ ڈے کیئر سینٹر ملازمت کرنے والی عورتوں کیلئے بہتر حل ہے تاہم ڈے کیئر سینٹر دور دراز اور شہر کے پوش علاقوں میں واقع ہونے کے سبب صبح سویرے بچوں کو چھوڑنے اور واپسی پر انہیں لینے جانا پڑتا ہے جس کی وجہ سے اضافی اخراجات کے ساتھ ساتھ اضافی پریشانیاں بھی جنم لینے لگتی ہیں۔ پوش علاقوں میں واقع کچھ سینٹرز میں بچوں کیلئے پک اینڈ ڈراپ کا سلسلہ موجود ہے لیکن بھاری فیسوں کی ادائیگی کے بعد ٹرانسپورٹ کے مد میں دو سے تین ہزار روپے ماہانہ کی ادائیگی ممکن نہیں اس لئے ملازمت پیشہ مائیں پبلک ٹرانسپورٹ کے ذریعے اپنے بچوں کو خود ہی لانے لے جانے کا کام

قیام پاکستان کے باسٹھ سالوں میں ملازمت پیشہ خواتین کیلئے حکومتی سطح پر صرف ایک ہی ڈے کیئر سینٹر قائم کیا گیا ہے

بھی کرتی ہیں۔ پاکستان کے سابق صدر جنرل (ر) پرویز مشرف کے دور حکومت میں خواتین کیلئے مختلف پراجیکٹس بنائے گئے جن میں شاہراہ فیصل کراچی میں ڈے کیئر سینٹر کا آغاز کیا گیا جس کا افتتاح اس وقت کی منسٹر ویمنز افیئرز نے کیا تھا اور ملازمت پیشہ خواتین کے مسائل کو سمجھتے ہوئے کم سے کم فیسیں مقرر کی گئیں یعنی دو ہزار روپے ماہانہ فیس مقرر کی گئی۔ حکومتی سطح پر قائم اس پہلے اور آخری تاحال ڈے کیئر سینٹر میں تیس بچوں کو رکھنے کی گنجائش ہے۔ اس سلسلے میں ویمنز ڈیولپمنٹ ڈیپارٹمنٹ کا کہنا ہے کہ پاکستان میں ملازمت پیشہ خواتین کو گھر سے باہر نکلتے ہی متعدد مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایک شادی شدہ خاتون جب ملازمت کیلئے گھر سے نکلتی ہے تو آفس سے گھر تک واپسی کے دوران وہ اپنے بچوں کی دیکھ بھال کے حوالے سے فکر مند رہتی ہیں۔ پاکستان کی تاریخ میں پہلی بار ملازمت پیشہ عورت کے حوالے سے اقدامات کا آغاز کیا گیا اور شادی شدہ ملازمت پیشہ خواتین کے بچوں کیلئے کراچی میں ویمنز ڈیولپمنٹ ڈیپارٹمنٹ کی جانب سے ایک قدم آگے جاتے ہوئے اس سینٹر کی بنیاد رکھی گئی۔ اگرچہ دنیا ترقی کی منزلیں تیزی سے طے کرتے ہوئے بہت آگے نکل چکی ہے مگر قیام پاکستان کے باسٹھ سالوں میں ملازمت پیشہ خواتین کیلئے حکومتی سطح پر صرف ایک ہی ڈے کیئر سینٹر قائم کیا گیا ہے۔

دفتر ضرور جائیے

مگر 9 غلطیاں کبھی نہ کیجئے

باذوق کہلانے کا فن سیکھیے

دفتری ماحول بے حد مختلف انداز کے میک اپ کا متقاضی ہوتا ہے اور یہ کون کہتا ہے کہ آپ سر جھاڑ منہ پھاڑ دفتر جائیں، مگر ایسا بھی دیکھنے میں آتا ہے کہ نوجوان کارکن خواتین نہایت شوخ رنگوں کے لباس اور تقریباً پارٹی میک اپ کر کے دفتر جانا پسند کرتی ہیں۔ اپنی شخصیت کی نگہداشت اور بناؤ سنگھار کرنا بلاشبہ ہر خاتون کا حق ہے اور اچھا لگنا دراصل اپنے اندر اعتماد کی روشنی کو اجاگر کرنے کے مترادف ہے تاکہ تمام دن صلاحیتوں کے بہتر استعمال کے مواقع ضائع نہ ہو سکیں۔ طبیعت اور مزاج پر پژمردگی اور افسردگی طاری نہ ہو اور دن بھر خوشگوار احساس دامن گیر رہے۔ ذیل میں ہم کچھ ٹپس دے رہے ہیں۔ دیکھیے تو کارکن خواتین کہاں غلطیاں کر رہی ہیں اور انہیں اپنا طرز اسلوب کس حد تک بدلنا چاہئے۔

1۔ اگر آپ کو لمبے ناخن رکھنے کا شوق ہے

آپ ناخن ضرور بڑھایئے لیکن ان دنوں میں جب کوئی خاص گھریلو یا دفتری تقریب منعقد ہونے جا رہی ہو۔ اس کے بعد لوٹتے ہی جہاں دوسرے کام کریں وہیں ان ناخنوں کو تراش لیجئے۔ اگر آپ دفتری کام کاج کے لئے گھر سے نکلتی ہیں، کوئی پبلک ٹرانسپورٹ لیتی ہیں یا اپنی گاڑی خود چلا کر دفتر جاتی ہیں تب بھی آپ کو لمبے ناخن رکھنے کی رعایت نہیں مانگنی چاہئے۔ دفتری معمولات میں لیپ ٹاپ استعمال کرنے یا فائلنگ کرتے ہوئے ہاتھوں کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ چنانچہ اگر آپ نیل اینامل بھی استعمال کرتی ہیں تو دفتر کے لئے شوخ رنگ کا انتخاب نہ کیجئے اور نہ ہی نیل پالش کا دوسرا یا تیسرا کوٹ ہی لگایئے۔ دفتری کام کاج کرتے وقت ناخن ٹوٹ بھی سکتے ہیں اور رگڑ لگنے سے نیل پالش جگہ جگہ سے اکھڑ سکتی ہے۔ اگر آپ نے بڑی محنت سے دو یا تین کوٹ apply کئے تو دہرا نقصان جھیلیں گی، وقت اور سرمایہ دونوں کا نقصان!

2۔ کبھی اپنے ڈیسک پر بیٹھے بیٹھے میک اپ درست نہ کریں

عام طور پر خواتین سمجھتی ہیں کہ لنچ کے بعد ہر کارکن اپنے ڈیسک پر آ کر مصروف ہو چکا ہے لہٰذا اس اطمینان کے بعد وہ لپ اسٹک ٹھیک کرنے یا پاؤڈر کی تہہ جمانے کی کوشش کرتی ہیں۔ یہ پیشہ ورانہ بنیادوں پر کوئی خوشگوار یا صحت مند سرگرمی نہیں۔ دفاتر میں لیڈیز واش رومز موجود ہوتے ہیں، خواتین کو اپنی ساکھ بہتر رکھنے کے لئے ایسی تمام ذاتی سرگرمیاں وہیں تک محدود رکھنی چاہئیں۔

3۔ دلہنوں والا میک اپ کر کے دفتر نہ جائیں

آپ غلطی کریں گی اگر دلہنوں والا میک اپ کر کے دفتر جا پہنچیں یا قطعی سادگی سے صرف منہ ہاتھ دھو کر چلی گئیں تو ہو سکتا ہے آپ خاصی بااعتماد اور بہترین صلاحیتوں کی مالک ہوں، لیکن خواتین کو کنسیلر، ہلکے رنگ کی لپ اسٹک یا مدھم ٹون کی فاؤنڈیشن اور فیس پاؤڈر کا استعمال بہرحال کرنا چاہئے کیونکہ قطعی سادہ خواتین کو زمانہ ساز نہیں سمجھا جاتا۔ کارپوریٹ کلچر میں ہلکا میک اپ لازم قرار دیا جا چکا ہے اور HR کے شعبے کے سربراہان چاہتے ہیں کہ جو خواتین گھر سے میک اپ کر کے نہ آسکیں انہیں میک اپ پاؤچ ہمراہ لا کر واش رومز میں تیاری کے لئے وقت دینا مناسب عمل ہے۔

4۔ مسکارا ایک کوٹ سے زیادہ نہ لگائیں

مسکارا ضرور لگائیں، مگر ایک کوٹ سے زیادہ apply نہ کریں۔ ایک layer کے بعد دوسری اور پھر تیسری لگانے سے پلکیں بے حد نمایاں ہوتی ہیں اور دن بھر کے کام کاج میں چہروں پر خارش کا امکان بھی رہتا ہے۔ خیال رہے کہ رات کو آئی میک اپ اتار کر آرام کرنا مناسب ہوگا ورنہ بے دھیانی میں آنکھیں رگڑ لیں تو کیمیائی عنصر آنکھوں میں داخل ہو سکتے ہیں۔

5۔ آپ دفتر آئی شیڈو لگا کر بھی جا سکتی ہیں

آپ دفتر بھی آئی شیڈو لگا کے جا سکتی ہیں۔ اس میں کوئی برائی نہیں، لیکن اس کا شیڈ ہلکا ہو اور یہ گلٹر والی شکل میں ہرگز نہ ہو۔ تابناک اور چمکتے ذرات پر مشتمل گلٹر ذرات کی تقریبات کے لئے مناسب ہوتے ہیں۔ ان کو کسی تقریب میں بھی لگانے سے گریز ہی کرنا چاہئے۔

6۔ آئی لائنر زیادہ heavy نہ لگائیں

آئی لائنر بھی ضرور لگائیں مگر بہت heavy نہیں۔ خاص کر کارکنوں اور افسران کی دفتری ملاقاتوں (میٹنگز) میں قریب بیٹھنے والوں کو بہت گہری کالی آئی لائنر بہت بھدی لگتی ہے۔ دوسرے یہ چھ یا سات گھنٹوں تک خراب نہ ہو ممکن نہیں ہوتا۔ اگر باریک سی لکیر کھینچ دی جائے تو زیادہ پرکشش معلوم ہوتی ہے۔

7۔ بے حد گہری اور چمک دمک والی لپ اسٹک نہ لگائیں

بے حد گہری اور چمک دمک والی لپ اسٹک اور گہرے رنگ کی لپ لائنر کبھی ایک ہی وقت میں نہ لگائیے۔ یہ میک اپ کا سادہ سا اصول ہے کہ بھڑکدار لپ اسٹک دفتر کے لئے موزوں نہیں اور نہ ہی گہرے رنگ کی لپ لائنر آپ کو ساتھیوں میں زیادہ پراعتماد ظاہر کر سکتی ہے پھر انہیں لگانے کا کیا فائدہ؟

8۔ لپ اسٹک لگاتے وقت ہونٹوں کے فطری خطوط کا خیال رکھیں

کہیں لپ اسٹک آپ کے دانتوں پر تو نہیں لگ گئی۔ بسا اوقات ایسا ہو جاتا ہے، اس لئے لگاتے وقت خیال رکھیں کہ آپ کی لپ اسٹک نہ تو ہونٹوں کے قدرتی خطوط سے باہر نکلے نہ ہی پھیلی ہوئی نظر آئے اور دونوں ہونٹوں پر یکساں مقدار میں لگی ہو، لیکن دانتوں کو بھی خراب نہ کر رہی ہو۔

9۔ خوشبویات کا استعمال کم سے کم کیا جائے

بہت زیادہ خوشبویات کا استعمال خاص کر خواتین کو بدذوق ظاہر کرتا ہے۔ یہ آپ کے دفتری ساتھیوں کے لئے کوئی خوش کن صورتحال نہیں ہوتی۔ اسی طرح خیال رہے کہ ہر روز نہا کر گھر سے نکلنا ہے۔ ملبوسات بھی بدل کے پہنتے ہیں۔ موسم کوئی بھی ہو ایک دن کے استعمال کے بعد لباس میں بدن کی مخصوص مہک یا بدبو بس جاتی ہے جو خود کو بھی محسوس ہوتی ہے اور ممکن ہے کہ قریب بیٹھنے والے ساتھی کارکن کو بھی ناگوار گزرے۔

گرمیوں میں چوٹیاں کیسے گوندھی جائیں

ہیئر اسٹائلسٹ طارق امین بتاتے ہیں

اس موسم میں 'پونی ٹیل' ہی مقبول اسٹائل رہے گا

گرمی کی شدت میں جونہی اضافہ ہوگا آپ کو ہر دوسری لڑکی پونی ٹیل یا ہیئر کیچر کی مدد سے سارے بال گردن سے اٹھا کر لپیٹے نظر آئے گی اور وہ کیوں نہ کرے ایسا، پسینے اور گرمی کے احساس سے جان تو اسی طرح چھڑائے ہی بات بنے گی۔ بالوں کو کھول کر سنوارنا تو رات کی تقریبات کے لئے مخصوص ہو کر رہ جائے گا۔ جہاں اُمید ہو کہ اے سی بھی ہوگا۔ یوں گرمی کی کوفت سے نجات مل سکتی ہے، لیکن ٹھہریئے گرمی کے اس موسم کو اکتاہٹ بھرا کیوں بنایا جائے۔ کیوں نہ بالوں کو تراشنے یا لمبے بالوں کو مخصوص زاویوں سے آراستہ کر کے خود اپنی شخصیت کو نئے پہلو سے متعارف کرایا جائے۔ اسٹائلش اور خوبصورت نظر آنا آپ کا فطری حق ہے، لیکن اسے اپنی انفرادیت پسند شخصیت کا جوہر کب بنائیں گی۔ خواہ آپ کی عمر کچھ بھی ہو جو اسٹائل ہم آپ کو بتانے جا رہے ہیں اُن میں سے کوئی ایک نہ ایک تو آپ پر خوب جچے گا۔ تھوڑی پریکٹس کیجئے ورنہ اپنی اسٹائلسٹ سے کہئے کہ ایک بار ایسے بال سنوار کر دکھا دے کہ آئندہ آپ کم و بیش اتنی ہی مہارت سے اپنا اسٹائل خود آزما لیں گی۔

ballerina esque بن بھی کہلاتا ہے۔ بڑی نفاست سے پونی بنا کر انہیں لپیٹ دیا جاتا ہے۔ پونی ٹیل کے وسطی حصے میں ... کی جگہ کا تعین کر لیا جاتا ہے۔ نیٹ کے تیار شدہ بن کو درمیان میں رکھ کر اس طرح پنیں لگا دی جاتی ہیں تا کہ بن محفوظ رہ سکے۔

Braided Crown

اس اسٹائل میں آپ کو فرنچ چوٹیاں بنانی ہیں۔ کانوں کی پشت سے بال لیجئے دو انچ کے برابر فاصلے سے اور بنا ڈالیے مہارت سے چوٹیاں۔ ان دونوں چوٹیوں کو ایک دوسرے کے مقابل اور متضاد زاویے سے پن اپ کر دیجئے۔ پچھلے بال اسی طرح کھلے رہنے دیں۔ شام کی تقریبات کے لئے نہایت موزوں اسٹائل ہے۔

پونی ٹیل فرنچ چوٹی کے ساتھ

یہ انداز نہایت خوبصورت، آسان اور دلکش ہے۔ دونوں کانوں کے اطراف سے چوٹیوں کے لئے تھوڑے تھوڑے بال لیجئے اور کوشش کیجئے کہ بغیر ... ہوئے بال ہوں تو زیادہ بہتر چوٹیاں بنیں گی، کیونکہ ایسے بال نسبتاً نرم و ملائم ہوتے ہیں۔ چوٹیوں کو تصویر میں دی گئی حالت میں پن لگا کر بیک والی پونی کے گرد لپیٹنا ہے۔ ربر بینڈ اور پنوں کی مدد سے یا الاسٹک کی مدد سے ڈھانپ لینا ہے۔

دن بھر کے کام کاج میں یہ پونی ٹیل گرمی کا احساس تک نہ دلائے گی اور آپ نظر آئیں گی بے حد منفرد!

The Sock Bun

اس اسٹائل میں آپ دیکھ رہی ہیں کہ ماتھے اور گردن کی پشت پر بال موجود ہیں بلکہ انہیں قدرے اونچائی پر لے جا کر ایک بن سا بنا دیا گیا ہے۔ یہ

دھنک رنگ ہمسفر ہوئے

کشیدہ کاری سے مُرصّع ہینڈ بیگز

رنگا رنگ دیدہ زیب ہینڈ بیگز اور پرس خواتین کی آرائش و زیبائش میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان پر کی گئی کشیدہ کاری انہیں دلکش اور جاذب نظر بناتی ہیں۔ انواع و اقسام کے ہینڈ بیگز جن پر پیچ ورک، ریشمی دھاگوں سے کی گئی کشیدہ کاری، جڑے ہوئے نگینے اور شیشے ان کی دلکشی میں اضافہ کرتے ہیں۔ سندھی، بلوچی، کشمیری ٹانکے سے مزین یہ پرس نہ صرف علاقائی اور ثقافتی رنگ نمایاں کرتے ہیں بلکہ وطن میں بننے والی مصنوعات کو فروغ دینے میں بھی مددگار ہیں۔ مقامی صنعت کاروں کی حوصلہ افزائی کے لئے ضروری ہے کہ ملک میں بننے والی مصنوعات کو فروغ دیا جائے۔ بازار میں دستیاب مغربی ممالک کی بہ نسبت یہ پرس ارزاں قیمت پر دستیاب ہیں۔ ہلکے پھلکے لباس کے ساتھ دیسی ساخت کے یہ پرس آپ کی شخصیت کی دلکشی میں اضافے کا موجب بنیں گے۔

تھیلیسیمیا... ایک موروثی مرض

جسے خاندان میں شادی نہ کرکے بڑھنے سے روکا جاسکتا ہے

تھیلیسیمیا خون کے ایسے عارضے کا نام ہے جو ورثے میں منتقل ہوتا ہے۔ اس کی دو قسمیں ہیں۔ اول تو خاصی خفیف ہے جس کا علم اتفاقاً اس وقت ہوتا ہے جب خاندان کے کسی فرد کا تشخیصی معائنہ کیا جائے، کیونکہ یہ مرض نمایاں نہیں ہوتا۔ مگر یہ نسل در نسل پھیلنے والا مرض ہے جو خطرناک ہوسکتا ہے۔ شدید نوعیت کی قسم بعض بچوں میں پیدائش کے وقت اور بعض میں دو برس کی عمر میں سامنے آسکتی ہے۔ عام طور پر ماں کو قصوروار ٹھہرایا جاتا ہے، حالانکہ یہ ماں اور باپ دونوں کے ذریعے بچوں میں منتقل ہوتا ہے۔ افسوسناک حقیقت یہ ہے کہ اس وقت پاکستان میں تقریباً 10 لاکھ افراد اس مرض میں مبتلا ہیں۔ جن میں ہر سال 6 ہزار مریضوں کا اضافہ ہوتا چلا جارہا ہے۔ خاندان میں شادیاں کرنے سے یہ امکان زیادہ ہوتا ہے۔ لہٰذا اس رجحان کی حوصلہ شکنی ہونی چاہئے۔ یورپ میں خاندان میں شادی کرنا ممنوع قرار دیا جاچکا ہے۔ ہمارے ہاں عوام کو نہ رہنمائی ملتی ہے نہ طبی معلومات فراہم کرنے کی ضرورت ہی محسوس کی جاتی ہے۔ اللہ توکل بھروسہ کیا جاسکتا ہے، لیکن کیا حرج ہے کہ خاندان اپنے موروثی طبی مسائل زیر بحث لائے اور ایک ٹیسٹ کرنے کے بعد شادی کرنے یا نہ کرنے کا فیصلہ کرے اور خاندان میں یعنی کزنز کے درمیان شادی کا سوال ہی نہیں اٹھنا چاہئے۔ مگر مجبوری تو یہ ہے کہ عورتیں ہی اس رائے کے حق میں ووٹ نہیں کرتیں۔ ان کا کہنا ہوتا ہے کہ ہمارے بڑوں سے یہ رشتے گھر کے گھر ہی میں طے ہوتے چلے آرہے ہیں۔ صرف اس وجہ سے کوئی مہلک مرض لاحق ہونے کا سوچنا بھی غلط ہے۔ اس سوچ کو بدلنے کی ضرورت ہے، کیونکہ میڈیکل سائنس جینز کی کمزوری اور توانائی کی کمی کا سہرا خاندان میں شادی کرنے کے غیر منطقی جواز کے سر باندھتی ہے۔ تھیلیسیمیا کے جرثومے والدین سے بچوں میں منتقل ہوتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ہیموگلوبن کی معمول کے مطابق پیدائش میں خلل پڑتا ہے۔ نتیجتاً خون میں ہیموگلوبن کم اور سرخ ذرات خون کی بربادی کی رفتار تیز اور مریض میں خون کی مقدار کم ہونے لگتی ہے۔ یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ ہیموگلوبن کا ہمارے جسم میں کیا کردار ہوتا ہے۔ یہ سرخ ذرات میں ہوتی ہے۔ جس کے ذریعے آکسیجن رواں رہتی ہے اور تمام جسم میں اس کی ترسیل ہوجاتی ہے۔ اسی پر زندگی کا دارومدار ہے۔ اگر اس کی کمی میں مبتلا کسی شخص کو شدید نوعیت کا تھیلیسیمیا ہو اور اسے خون عطیہ نہ کیا جائے تو موت واقع ہوسکتی ہے۔

تکالیف اور علامات

- تھیلیسیمیا خورد ابتدائی اور کمتر درجے کا عارضہ ہے۔ اس میں عموماً کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔

شدید نوعیت کے عارضہ کی صورت میں مسلسل تھکن، کمزوری، جسم کا رنگ ماند پڑنا، شدید خون کی کمی، بے چینی، یرقان، پیشاب کا رنگ خاکستری، تلی کا بڑھ جانا، پیٹ پھولنا، ناگوں میں زخم، نشوونما نہ ہونا، پتے میں پتھریاں، دل بڑا ہوجانا، چہرے اور کھوپڑی کی ہڈیاں نمایاں اور ان کی ساخت میں اضافہ جیسی علامات سامنے آتی ہیں۔

- اس مرض میں مبتلا مریض کو چونکہ عطیۂ خون کی اکثر ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے اس کے جسم میں بہ کثرت فولاد جمع ہونے لگتا ہے۔ جس کی وجہ سے دل، جگر، دیگر اعضاء اور Endocrine Glands کو نقصان پہنچتا ہے۔
- ہڈیوں کا گودا بڑھ جاتا ہے۔ سر کی ساخت بدل جاتی ہے۔
- تلی بڑھ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے خون عطیہ کرانا ناگزیر ہوجاتا ہے۔ اگر بڑی تلی کو نکالنا پڑے تو زندگی خطرے میں پڑسکتی ہے۔ اس مرض میں مبتلا بچے کی نشوونما رک جاتی ہے اور زمانۂ بلوغت کے آنے میں دیر لگتی ہے۔
- دل کے امراض بڑھنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔
- hydrops fetalis اس عارضے میں یا تو Still birth ہوتی ہے یا نومولود ولادت کے فوراً بعد انتقال کرجاتا ہے۔

اپنے بچوں کی صحت کی کیجئے فکر

اگر کسی بچے میں درج بالا تکالیف اور علامتیں محسوس ہوں تو کسی اچھے چائلڈ اسپیشلسٹ سے رابطہ کیجئے۔ آپ کے فیملی ڈاکٹر کو پتا ہونا چاہئے کہ والدین کو تھیلیسیمیا ہے تو کس درجے پر؟

ہمارے ہاں طبی مشورے ذہانت سے نہیں دیئے جاتے۔ اکثر خواتین ڈاکٹروں کے سامنے خاموشی سے بیٹھی ہوتی ہیں۔ خاندانی امراض، عمر، تکالیف، آپس میں شادیوں کا ذکر اور غذائی عادتوں کے بارے میں ڈاکٹر کو معلومات مہیا نہیں کرتیں۔ آپ کے سامنے جیتا جاگتا ڈاکٹر ضرور بیٹھا ہے۔ کوئی نجومی یا جادوگر نہیں بیٹھا جو ماضی کے اوراق پلٹ کر آپ کے بچے کی تشخیص کرلے گا۔ اگر آپ کو بات کرنا مشکل معلوم ہو تو کیس ہسٹری لکھ کرلے جایا کریں تاکہ ڈاکٹر مکمل معلومات کے بعد مرض کی تشخیص کرے اور علاج کے لئے معاون ثابت ہو۔ تھیلیسیمیا میں خون میں فولاد کی کثرت کے باعث بڑی تلی کو سرجری کے ذریعے نکالنا پڑتا ہے اور اس کے بعد مریض کو انفیکشنز سے بچاؤ کے لئے بہت حد تک محتاط زندگی گزارنی لازمی ہوتی ہے۔ اپنی حفاظت کے لئے اسے بار بار ہاتھ دھونے پڑتے ہیں۔ بیمار بچوں یا بڑوں سے میل ملاقات پر پابندی عائد کردی جاتی ہے۔ خاص کر نمونیا اور جگر کی خرابی کے سدِباب کے لئے ویکسین کی ضرورت پڑتی ہے۔

علاج بالغذا کیسے ممکن ہے

ادویات اور عطیۂ خون کے ساتھ ساتھ صحت افزا غذا کا لینا اشد ضروری ہے۔ تمام سبزیاں، پھل، گوشت (سفید اور سرخ دونوں) سٹرس فروٹس (نارنگی، مالٹا، سنگترہ) ضرور کھائیں۔ اگر ڈاکٹر تجویز کریں تو فولک ایسڈ کی اضافی خوراک ضروری ہے۔ کیلشیم اور وٹامن D دھوپ سے حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اس کے لئے اضافی یا مختلف غذائیں لینی چاہئے۔

اسلوب زندگی کی اصلاح کرلیں

ایسا مریض آئرن والی سپلیمنٹ ہرگز نہ لے یعنی کوئی ایسی دوا جس میں آئرن کی مقدار بھی ہو، استعمال نہ کی جائے اور متوازن غذا لی جانی ضروری ہوتی ہے۔ اس مرض کا حتمی علاج STEM CELL TRANSPLANTATION یعنی موافق رشتے دار کی ہڈی کے گودے کو مریض بچے کی ہڈی کے گودے کی جگہ عطیہ کیا جاتا ہے۔ اس عمل میں پہلے سے موجود گودے کو ختم کیا جاتا ہے۔ اس عمل میں خطرات ہی خطرات موجود ہیں اور زندگی خطرے میں ہوتی ہے۔ اس کا واحد سدِباب شادی سے قبل جوڑے کو تھیلیسیمیا ٹیسٹ کروالینا چاہئے۔ اگر ان دونوں کو ابتدائی درجے کا مرض بھی ہو تو شادی نہیں کرنی چاہئے، کیونکہ یہ معمولی نوعیت کا مرض بھی بچے میں منتقل ہوکر اس کی زندگی خطرے میں ڈال سکتا ہے۔ اگر کسی ایک فرد کو یہ مرض ہو تب بھی یہ مرض لاحق ہوسکتا ہے۔ اب جدید سائنس تو یہاں تک مشورہ دیتی ہے کہ ماں بننے کی خوشخبری پاتے ہی اگر معائنے سے پتا چل جائے کہ تھیلیسیمیا ہوچکا ہے تو اسقاط حمل کروالینا چاہئے اور یہ علم یا تو پہلے ماہ یا پھر 16 ویں ہفتے میں ایک سادہ سے خون کے ٹیسٹ سے ہوجاتا ہے۔ لیکن کاش ہماری قوم رشتے ناطے طے کرتے وقت، بجائے جذبات کے سائنسی حقائق پر توجہ دینا سیکھے۔ ہونا تو یہ چاہئے کہ شناختی کارڈ پر اس مرض کی نشاندہی ہوتا کہ اگر کسی حادثاتی اتفاق میں مریض گھر والوں سے دور ہو تو اسے ابتدائی طبی امداد میں احتیاط سے دوائیں دی جائیں۔ شادی سے قبل نکاح خواں، ہونے والے شوہر اور زوجہ کے رشتے داروں سے میڈیکل سرٹیفکیٹ طلب کریں۔ یہ صداقت نامہ ظاہر کرے کہ دونوں کو کوئی مہلک مرض نہیں ہے۔ کئی مشرقی ایشیائی ملکوں میں اس مرض میں مبتلا والدین کو استقرار حمل کے لئے ٹیسٹ ٹیوب بے بی کے پروسیس سے گزار کر معائنہ کیا جاتا ہے۔ اگر کوئی نقص نہ ہو تو بیوی میں منتقل کیا جاتا ہے تاکہ آئندہ نسل جو معصوم بھی ہے اور مرض سے لاعلم بھی، اپنی زندگی کے کسی اندوہناک خطرے سے محفوظ رہ سکے۔ محبت کیجئے آنے والی نسل سے جو غلط فیصلوں کی صلیب اٹھائے آپ ہی کو دکھی کرسکتی ہے۔ اپنے جگر گوشوں کو زندگی کی رونقوں اور صحت سے محروم نہ کیجئے۔ صرف ایک غیر جذباتی فیصلہ پورے کنبے کو محفوظ زندگی عطا کرسکتا ہے کہ آج سے کزن میرج بند!۔

پتّے کی پتھری کا کیا حل؟

پتّے کا اخراج ہرگز نہیں

پتے میں پتھری کیوں اور کیسے ہوجاتی ہے اور کیا سرجری سے اسے نکالنا ہی واحد حل ہے؟ اس طرح کے سوالات ذہن میں اٹھتے ہیں۔ بہتر ہے کہ کسی طبی ماہر سے تفصیلات جان لی جائیں۔ جگر جسم کا اہم عضو ہے، جس میں BILE یا صفرا تیار ہوتا ہے۔ سبزی مائل بھورے رنگ کی یہ رطوبت روغنی اجزاء کے ہضم اور جذب ہونے میں اہمیت رکھتی ہے۔ صفرا جگر سے نکل کر پتے کی تھیلی میں جمع ہوتا ہے جبکہ کولیسٹرول، پانی اور صفراوی نمک پر مشتمل ہوتا ہے۔ صفرے کا ایک اور جزو سرخ صفرا Bilirubin ہے، جسے خون کے سرخ ذرات کا کچرا بھی کہتے ہیں۔ صفرے میں اگر کولیسٹرول اور سرخ صفرے کی مقدار بڑھ جائے یا صفراوی نمک زیادہ ہوجائے تو یہ پتھر کی شکل اختیار کرلیتی ہے اور پتے کی تھیلی میں جمع ہوجاتی ہیں۔ پتھری کا حجم ریت کے معمولی ذرے سے لے کر گولف کی گیند کے برابر بھی ہوسکتا ہے۔ جبکہ 75 فیصد پتھریاں جو کہ کولیسٹرول سے بنتی ہیں ان کا رنگ زردی مائل اور 25 فیصد پتھریاں جو صفرے سے مل کر بنتی ہیں ان کا رنگ کالا ہوتا ہے۔

پتے پر ورم آجائے تو اسے طب کی زبان میں کولی اسٹائٹس کہتے ہیں۔ پتے کا درد سیدھی پسلیوں کے نیچے سے شروع ہوتا ہے اور بتدریج اس کی ناقابل برداشت ٹیسیں کندھے تک پہنچنے لگتی ہیں۔ درد کی اس کیفیت میں متلی اور قے محسوس ہوتی ہے اور کھانے کی خوشبو اچھی نہیں لگتی۔ ہر وقت بخار اور تھکاوٹ رہتی ہے۔ پیٹ پھول جاتا ہے۔ بھوک میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔

یرقان کیسے ہوتا ہے؟

اگر ایک رگ جو پتے کو جگر سے ملاتی ہے اسے کامن بائل ڈکٹ کہتے ہیں۔ اس میں پتھری پھنس جائے تو یرقان ہوسکتا ہے۔ پتے کی سوزش اور پتھری کا علاج ابتداء ہی میں کروالینا چاہئے۔

الٹراساؤنڈ رپورٹ میں پتے کی سوزش کی تشخیص ہوجانے کی صورت میں مریض کو کیا احتیاطی تدابیر کرنی چاہئیں۔

- مریض کو زیادہ سے زیادہ پانی پینا چاہئے۔
- کھانے کی مقدار میں کمی کردینی چاہئے۔
- کولیسٹرول کم کرنے والی ادویہ ڈاکٹر کے مشورے سے شروع کرنی چاہئے۔
- پھل، سبزیاں، غذائی ریشے اور ثابت اناج کی مقدار میں اضافہ کرنا چاہئے۔
- وزن بڑھنے نہیں دیا جائے تو بہتر ہے۔
- جاگنگ، سائیکلنگ اور سوئمنگ کو معمول بنالیں۔
- مرغن کھانے ترک کردیے جائیں۔
- نشاستے والی اشیاء کا بھی کم سے کم استعمال کیا جائے۔

پتھری بننے کی وجہ

اگر کوئی کولیسٹرول کم کرنے والی ادویہ زیادہ استعمال کررہا ہو اور وقتاً فوقتاً ان کی خوراک میں کمی نہ کرپائے۔ موٹاپے کے شکار افراد یا شوگر کے مریض جن کے خون میں ٹرائی گلیسرائیڈز کی سطح بڑھ جاتی ہے، ایسی خواتین جو مانع حمل ادویات کا استعمال طویل مدت سے کررہی ہوں ان کے صفرے میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے اور پتے کی حرکت میں کمی آجاتی ہے۔

تمباکو کا استعمال کرنے والوں میں بھی جگر کی خرابی کی شکایات بڑھ جاتی ہیں۔ غذائی ریشے میں کمی اور نشاستے دار اشیاء کا کثرت سے استعمال کیا جائے تو جگر متاثر ہوسکتا ہے۔

اگر پتہ رکھنا ہے درست تو کیا کھایا جائے؟

مریض کو ہلکی اور زود ہضم غذا کھانی چاہئے۔ مونگ کی دال کی کھچڑی امراض جگر اور پتے کی پتھری میں مفید ہے۔

پتہ کیوں نکلوایا جائے اور آپریشن کے بعد کی پیچیدگیاں کیا ہوسکتی ہیں؟

بیشتر ڈاکٹر پتہ نکال دیتے ہیں۔ یہ سرجری دو طرح کی ہوتی ہے یا تو پیٹ میں 5 سے آٹھ انچ کا سوراخ کرکے پتے کو مکمل طور پر نکال دیا جاتا ہے۔ دوسرا علاج یہ ہے کہ پتے کے مقام پر نلکی داخل کرنے کے بعد اس راستے سے پتھری کو باہر نکال دیا جاتا ہے، مگر پتے کے نکل جانے کے بعد صفرا براہ راست چھوٹی آنت میں آنے لگتا ہے اور اس کی زیادہ مقدار اسہال کا باعث بن سکتی ہے۔ مزید براں خون میں کولیسٹرول کی سطح بھی بڑھ سکتی ہے۔

کھانا کھائیے... معدے کا امتحان نہ لیجئے

کھانے کے دوران پانی پینے سے نظام ہاضمہ بگڑتا ہے

کہتے ہیں کہ معدے میں جاتے ہی کھانے اور پانی کی کشمکش میں صحت بگڑتی ہے اور یہ عمل اس قدر خطرناک ہے جیسے کھانے کے بعد زہر نگل لیا جائے۔ زہر تو پھر احتیاط اور علاج سے زائل کیا جا سکتا ہے، مگر اس پانی کو کیسے ٹھکانے لگایا جائے گا۔ کھانا اپنی گنجائش اور پانی اپنی جگہ گھیرے گا۔ بچوں کو چھوٹی عمر ہی سے سمجھایا جاتا ہے کہ کھانے سے پہلے اچھی طرح ہاتھ دھولئے جائیں اور بعد میں بھی ایسا ہی کیا جائے۔ حتیٰ کہ کلی بھی کی جائے اور کچھ وقفے کے بعد دانت برش کرلئے جائیں۔ کھانا کبھی گرم گرم نہ کھایا جائے۔ ٹھنڈا کھانا صحت بناتا ہے کوکہ سماجی اور ثقافتی پہلوؤں سے ہمارے آداب زندگی ٹھنڈے کھانے کو بدذوقی تصور کرتے ہیں، لیکن ٹھنڈے یا نیم گرم کھانے میں برکت اور صحت دونوں موجود ہیں۔

پلیٹ میں کھانا ایک کنارے پر نکالنا موزوں ہوتا ہے اور کنارے ہی سے کھانا سعد ہوتا ہے۔

نوالہ چباتے ہی ہاضمے کا عمل شروع ہوجاتا ہے۔ ہمارے منہ میں لاتعداد چھوٹے چھوٹے غدود ہوتے ہیں۔ جب ہم کھانا نہیں کھاتے تب بھی یہ اپنا کام جاری رکھتے ہیں اور منہ کو جراثیم سے پاک کرتے ہیں۔ لعاب سے جراثیم کمزور ہوتے ہیں۔ معدے میں جا کر تیزاب سے مرجاتے ہیں۔ ہماری خوراک لاکھ احتیاطی تدابیر کرنے کے باوجود کچھ نہ کچھ آلودگی، جراثیم اور گردوغبار کے اثرات قبول کرتی ہے۔ قدرت نے ان ہی جراثیم کو لعاب دہن کے ذریعے دھونے کے عمل کا انتظام کر رکھا ہے۔ جیسے کوئی گاڑی سروس اسٹیشن پر پانی سے دھولی جاتی ہے، یہی کام ہمارا لعاب دہن کرتا ہے۔

نوالہ چھوٹا لے کر کھانا تہذیب کی علامت تو ہے، مگر یہ طبی نقطۂ نظر سے بھی نظام ہاضمہ کو متوازن رکھ کر غذا کا جوس مہیا کرتا ہے۔ اگر ہم ٹھہر ٹھہر کے یعنی چبا چبا کے کھانا کھائیں تو غذا کے ساتھ ہاضم جوس کم نہیں ہوں گے اور جراثیم سے بھرپور کھانا معدے میں نہیں جائے گا۔

کوئی غذا معدے میں 30 منٹ سے لے کر 4 گھنٹوں تک رہتی ہے۔ جب ہم بے دھڑک درمیان میں پانی بھی لیتے ہیں تو معدے کا تیزاب پتلا ہوجاتا ہے اور اس کا اثر کم ہوجاتا ہے۔ معدے میں تیزاب کا ہونا کوئی بیماری ہرگز نہیں بلکہ یہ تو غذا کو نرم کرتا، گلاتا اور جسم کو توانائی گلوکوز پروٹین فراہم کرتا ہے۔ جب غذا معدے سے انتڑیوں میں جاتی ہے تو جگر (Liver) سے بھی کچھ جوس غذا میں شامل ہوجاتے ہیں، جو اکٹھے ہوکر غذا کو جسم کے لئے مختلف حالتوں کو

سمجھدار لوگ کہتے ہیں کہ کھانے کے دوران یا فوراً بعد پانی نہ پئیں تو اس میں یقیناً حکمت بھی ہے

بدلنے میں مدد دیتے ہیں اس طرح غذا کے جذب کرنے کا عمل تیز

ہوجاتا ہے۔ غذا کی اچھی شکل انتڑیوں میں جذب ہوجاتی ہے، باقی فضلہ خارج ہوجاتا ہے۔

کھانے کے دوران پانی پینے کا ایک بڑا نقصان یہ ہے تیزاب پتلا ہونے سے معدے میں اسٹرائڈ کا عمل شروع ہوجاتا ہے اور اس سے بے شمار بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

کھانے کے ساتھ سوفٹ ڈرنکس کا استعمال ایک رواج بن کر رہ گیا ہے یا پھر اسٹیٹس سمبل، لیکن یہ خطرناک عمل ہے جو مختلف امراض پیدا کرتا ہے۔ خصوصاً بچے ہڈیوں کی مخصوص بیماری اوسٹیوپوروسیس (ہڈیوں کا گھلنا) میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

اگر آپ لال مرچ کا استعمال زیادہ کرتے ہیں تو پھر آپ کو کھانے کے دوران پانی پینا نقصان نہیں دے گا۔

سرخ مرچ جسم میں اس حساب سے تیزاب پیدا کرتی ہے جتنی وہ تیز ہوتی ہے۔ یعنی تیزی کے تناسب سے تیزابیت پیدا ہوتی ہے۔ بے شک پسی ہوئی لال مرچ نقصان دہ ہے۔ خاص کر کمزور معدے والے افراد کے لئے استعمال میں احتیاط لازم ہے۔ سب سے کم نقصان کالی مرچ کرتی ہے، لیکن اس کا استعمال کم کیا جاتا ہے یا ثابت مصالحے کے طور پر کیا جاتا ہے۔ کبھی کبھی سیاہ مرچ کے ساتھ بھنا ہوا گوشت کھا کے دیکھئے آپ کو منفرد انداز کا یہ پکوان لطف دے گا۔

تاہم کھانے کے دوران یا فوراً بعد دو گلاس پانی پینا بے حد نقصان دہ ہے۔ آپ کھانے سے پندرہ بیس منٹ پہلے پانی کی پیاس بجھا سکتے ہیں۔

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

دال کے دہی بڑے بنانے کا درست طریقہ کیا ہے؟ میں جب بھی بڑے بناتی ہوں تو وہ اندر سے کچے رہ جاتے ہیں۔ حالانکہ دال بھی باریک پیستی ہوں۔ میں کہاں غلطی کررہی ہوں۔ پلیز رہنمائی فرمایئے گا؟ (عالیہ رحمت.. حیدرآباد)

آپ نے وضاحت نہیں فرمائی کہ آپ کون سی دال کے بڑے بنارہی ہیں۔ بہرحال آپ آئندہ جب بڑے بنائیں تو ماش کی دال کی مقدار سے نصف مقدار میں مونگ کی دھلی ہوئی دال دھوکر علیحدہ سادہ پانی میں بھگودیں۔ کم ازکم 3 گھنٹے بعد ایک عدد درمیانے سائز کی پیاز، آدھا چائے کا چمچ تازہ پسی ہوئی ادرک اور آدھا چائے کا چمچ میٹھا سوڈا اور مونگ اور ماش کی بھیگی ہوئی دال پانی سے نکال کر دیگر اجزاء کے ساتھ پیس لیں اور اس آمیزے کو آدھے گھنٹے کے لئے ڈھانپ کر رکھ دیں۔ اب گرم تیل میں فرائی کرنے کے بعد ایک تھالی میں نکال لیں۔ کچھ دیر بعد نمک ملے پانی میں تھوڑی دیر بھگونے کے بعد نرمی سے بڑوں کا پانی نچوڑ کر دہی میں شامل کردیں۔ حسب پسند دہی بڑوں کا مصالحہ جولین کٹی ہوئی ادرک، ہری اور لال چٹنیوں کے ساتھ سرو کیجئے۔

کچن کے کیبنٹس میں چیونٹیوں جیسے باریک باریک کیڑے ہوگئے ہیں۔ دوائی بھی ڈالتی ہوں، لیکن فرق نہیں پڑتا۔ کیا کروں؟ بشریٰ انور.. رحیم یار خان

کیبنٹ خالی کرنے کے بعد برش سے گردوغبار صاف کرلیجئے۔ پانی کے لئے جو اسپرے بوتل ملتی ہے اس میں سفید

سرکہ بھر کر ہلکا سا اسپرے کیجئے اور چوبیس گھنٹے بعد خشک تولیے سے صفائی کرنے کے بعد سامان صاف کرنے کے بعد دوبارہ کیبنٹس میں رکھ دیجئے۔ تمام جار اچھی طرح چیک کرلیں۔ کوئی مصالحہ یا دال وغیرہ خراب تو نہیں ہوگئی۔ اسے فوراً ہٹادیں اور تمام جارز میں تیز پتہ رکھیں۔ نیز کیبنٹس میں بھی چند تیز پتے رکھ دیں۔

آپا میری عمر 30،35 سال کے درمیان ہے اور ابھی سے گھٹنوں میں درد رہنے لگا ہے۔ کوئی ٹوٹکہ بتادیں؟ مریم عزیز.. دادو

آپ کے لئے بہترین ٹوٹکہ یہ ہے کہ فوری طور پر ڈاکٹر سے معائنہ کروالیں اور اس درد کی وجوہات معلوم ہونے پر باقاعدگی سے علاج کروائیں۔ کیلشیئم اور وٹامنز کی کمزوری، موروثیت اور بعض امراض اس کی وجہ ہوسکتے ہیں۔ درست تشخیص اور مکمل علاج بہت ضروری ہے۔ اس دوران دودھ میں چٹکی بھر ہلدی شامل کرنے کے بعد نیم گرم کرکے پئیں۔ رات کو خالص ارنڈ کا تیل یعنی کیسٹر آئل ململ کے چارتہہ کئے ہوئے کپڑے پر لگا کر گھٹنوں پر سوتی کپڑے کی پٹی سے نرمی کے ساتھ لپیٹ دیا کیجئے۔ کافی بہتر محسوس کریں گی۔ آپ کے لئے زیتون کے تیل کی مالش بھی مفید ہے، لیکن اس کے لئے کسی اچھے ڈاکٹر سے مکمل علاج ضروری ہے۔

آپا میرے بال بہت دومونہے، خشک اور روکھے ہیں جبکہ ہفتے میں 2،3 بار تیل بھی لگاتی ہوں اور ہر دو مہینے بعد بال کٹواتی ہوں پھر بھی بال دومونہے ہوجاتے ہیں۔ پلیز مجھے کوئی اچھا سانسخہ بتادیں۔ بہت پریشان ہوں، میں بالوں کے سلسلے میں؟ (صائمہ سعید.. ٹنڈوجام)

سب سے پہلے تو پریشان ہونا بالکل بند کردیں۔ تفکرات آپ کے بالوں کی خوبصورتی کو مزید متاثر کرسکتی ہیں۔ آپ نے لکھا ہے کہ ہفتے میں 2،3 بار بالوں میں تیل بھی لگاتی ہیں۔ اس بات کا خیال رکھیے کہ تیل خالص اور تازہ ہو۔ ناریل اور سرسوں کا تیل ملاکر لگائیں یا ان میں سے کوئی ایک بھی کافی ہے۔ بالوں میں زیادہ سے زیادہ رات بھر یا کم ازکم شیمپو کرنے سے ایک گھنٹہ قبل تیل لگائیں۔ بہت تیز گرم یا بہت ٹھنڈے پانی سے بال ہرگز نہ دھوئیں۔ اسی طرح سخت دھوپ اور تیز ہوا سے بھی بالوں کو محفوظ رکھیں۔ اس مقصد کے لئے سوتی اسکارف یا دوپٹہ استعمال کیجئے۔ ہفتے میں ایک مرتبہ نیم گرم سرسوں کا تیل ہتھیلی میں تھوڑا سا لگائیں اور بالوں کی نوکوں پر ملیں۔ دونوں ہاتھوں کے درمیان تھوڑے تھوڑے بالوں کی لٹیں پکڑیں اور ہاتھوں کو آپس میں ملیں۔ اس طرح نوکوں پر مالش ہوجائے گی۔ خیال رہے کہ یہ کام انتہائی نرمی سے کرنا ہے۔ اس کے بعد بال سلجھا کر چوٹی یا پونی بنالیں۔ ایک گھنٹے کے بعد معمول کے مطابق شیمپو کرلیں۔ ممکن ہو تو زیتون کے تیل میں لیموں کا رس ملاکر نرمی سے سر کا مساج کیجئے اور آدھے گھنٹے بعد شیمپو کرلیجئے۔ پانی، پھلوں کا تازہ رس اور ملک شیک پیا کیجئے یا کم ازکم تازہ لیموں کا سکنجبین، صحت کے متعلق کوئی مسئلہ ہے تو اپنے قریبی معالج سے فوری مشورہ کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ کیونکہ صحت کے بغیر خوبصورتی کا حصول ناممکن ہے۔ خواہ وہ آپ کی جلد ہو یا پھر بال یا ناخن۔

کسٹرڈ یا فالودے کے لئے جیلی بناتی ہوں تو وہ مولڈ میں چپک جاتی ہے۔ شاید میرے مولڈ میں خرابی ہے۔ جیلی کے لئے کون سے مولڈ اچھے رہتے ہیں؟ شاہینہ قریشی.. خانیوال

جیلی جمانے کے لئے ایلومینیم کے مولڈ جوکہ باآسانی دستیاب ہوتے ہیں، ٹھیک رہتے ہیں۔ جیلی کو مولڈ میں انڈیلنے سے قبل معمولی سا کوکنگ آئل مولڈ کی اندرونی جانب لگادیا کیجئے اور کسی تیز دھار چھری کی مدد سے جمی ہوئی جیلی کی اوپری سطح مولڈ سے علیحدہ کرنے کے بعد پلیٹ پر الٹ دیں۔ آپ کا مسئلہ حل ہوجائے گا۔

چکن کا اسٹیم روسٹ بنانے کے لئے مصالحہ لگا کر میرینٹ کرتی ہوں اور پھر اُبلتے ہوئے پانی کی دیگچی پر اسٹیل کی چھلنی پر روسٹ کو رکھ کر ڈھانپ دیتی ہوں۔ ہوتا یہ ہے کہ چکن پر سے مصالحہ اتر کر پانی کی دیگچی میں چلا جاتا ہے اور چکن پر علیحدہ مصالحہ بھون کر سرو کرنے سے پہلے اوپر سے ڈالنا پڑتا ہے۔ مجھے کوئی صحیح طریقہ بتادیں یا روسٹ بنانے کی کوئی اور ترکیب ہو تو بتادیں؟ سدرہ علی... ملتان

میرینیٹ کرنے سے قبل چکن کو دھو کر کٹ لگائیں اور چھلنی میں رکھ کر اتنی دیر ہوادار جگہ پر رکھیں کہ تمام پانی اس میں سے نکل جائے۔ اب آپ چکن کو میرینیٹ کیجئے۔ اس ترکیب سے مصالحہ چکن میں جذب ہوجاتا ہے۔ کیونکہ جب تک گوشت میں پانی موجود ہوتا ہے۔ اس وقت تک مصالحہ جذب نہیں ہوتا۔ چکن کو اُبلتے ہوئے پانی کی دیگچی پر رکھنے سے قبل ایلومینیم فوائل کا پیالہ سا بنالیں۔ یعنی کناروں کی جانب سے فوائل کو فولڈ کرکے اوپر کی جانب اٹھالیں اور اس میں چکن رکھ کر اسٹیم کرلیں۔ مصالحہ پانی کی دیگچی میں گرنے کے بجائے فوائل میں جمع ہوجائے گا۔ اسے تیار روسٹ پر انڈیل دیجئے۔ دوبارہ مصالحہ تیار کرنے کی ضرورت پیش نہیں آئے گی۔ دوسری ترکیب یہ ہوسکتی ہے کہ اسٹیم کرنے کے بجائے میرینیٹ کی ہوئی چکن کو ایک دیگچی میں تھوڑا سا کوکنگ آئل نیم گرم کرنے کے بعد اس میں رکھ کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہوجائے اور پانی خشک ہوجائے۔ درمیان میں ایک مرتبہ چکن کا رخ تبدیل کردیں تاکہ دونوں جانب سے پک جائے۔ ایک کلو وزن کے چکن کے لئے 1/2 پیالی کوکنگ آئل کافی رہتا ہے۔

آپا ہم گھر میں دیسی گھی تیار کرتے ہیں۔ کبھی اس میں خوشبو اچھی نہیں آتی۔ اس کا ٹوٹکہ بتادیں؟ عنبرین... لاہور

گھر پر دیسی گھی تیار کرتے وقت اس میں چند میتھی کے دانے شامل کردیا کیجئے۔ بہت بہترین مہک آئے گی۔

آپا مصالحہ پیسنے کی سل پر جو گہرے نشانات ہوتے ہیں۔ اُن میں میل سا جم گیا ہے۔ صابن سے دھونے پر بھی صاف نہیں ہو پا رہا۔ اسے صاف کرنے کا طریقہ بتادیجئے؟ روبینہ تاج... اسلام آباد

سل پر برتن دھونے کا صابن یا لیکوئیڈ جونے سے اچھی طرح ملیں اور کچھ دیر بعد نائیلون کے برش سے مانجھ کر صاف کرلیں۔ آپ اسٹیل کے اسپائرل کا باؤل جو کہ برتن دھونے کے لئے ہوتا ہے۔ اس کی مدد سے بھی سل کو مانجھ کر صاف کرسکتی ہیں۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونر ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن غزل حسین (سبی) نے حاصل کی۔

میلا فرش صاف کرنے کے لئے پھول جھاڑو سے فرش کو صاف کرکے پونچھے کے پانی میں تھوڑا سا مٹی کا تیل ملاکر پونچھا لگالیں۔ ہفتے میں دو سے تین مرتبہ ایسا کرنے سے فرش صاف ستھرا اور چمکدار ہوجائے گا

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں صائمہ شاد۔ لودھراں اور خدیجہ خان۔ کوئٹہ رنراپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی ٹک ٹک کلیکشن۔

کبھی کسی انجکشن وغیرہ لگوانے کے بعد آئسنگ کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے یا چہرے پر آئسنگ کرنا ہو تو برف کے پگھلنے سے کپڑے وغیرہ بہت بھیگ جاتے ہیں۔ بخار میں آئسنگ کرنا ہو تب بھی یہی ہوتا ہے۔ مجھے آپ آئسنگ کا درست طریقہ بتادیں؟ ثناء یوسف... کوئٹہ

آئسنگ کرنے کے لئے ایک صاف ستھرا اسفنج پانی میں بھگو کر زپ لاک بیگ میں رکھ کر فریز کرلیں اور بوقتِ ضرورت فریزر سے نکال کر براہِ راست استعمال کرلیں اور اگر برف کے کیوبز استعمال کرنا چاہئیں تو انہیں سوتی رومال میں رکھ کر ڈوری باندھ دیں۔ اب اس پوٹلی کو پلاسٹک کی تھیلی میں رکھیں اور آئسنگ کرلیں۔ احتیاط کے طور پر ساتھ میں ایک چھوٹا تولیہ موجود ہونا ضروری ہے کہ اگر پانی کے قطرے گریں تو فوری جذب کئے جاسکیں۔

ہرا دھنیا، سیلری اور کھیرا فرج میں کس طرح رکھے جائیں کہ کئی روز تک تازہ رہ سکیں؟

ماریہ خان... سوات

ہرا دھنیا اور سیلری کو صاف کرنے کے بعد علیحدہ علیحدہ ایلومنیم فوائل میں لپیٹ کر رکھیں۔ جبکہ کھیرے کو صاف کاغذ میں لپیٹ کر رکھیں، کئی روز تک تازہ رہیں گے۔

کچن کہے خوش آمدید

ڈیزائنر جانتے ہیں کچن کیسا ہونا چاہئے

درخشاں فاروقی

اب دور آیا ہے کچن ڈیزائنرز کا، یہ باقاعدہ اندرونی آرائش کے ماہر ہنر کار ہوتے ہیں جو جانتے ہیں کہ آپ کچن میں دراصل کیا کچھ دیکھنا چاہتی ہیں۔ کن الماریوں میں کیا کیا چیزیں رکھی جائیں تو پکانے میں آپ کو آسانی اور سہولت رہے گی۔ کچن ایکسپرٹ سے رابطہ کرنے پر آپ کی ترجیح کیا ہونی چاہئے۔ پُرتعیش کچن، تمام تر جدید لوازمات سے آراستہ یا تخلیقی انداز سے آپ کا مددگار کچن؟

بہترین کچن کیسا ہوتا ہے؟

ایسا کہ جس ماحول میں خوش آمدید کہنے اور گرمجوشی سے کام کرنے کی فضا بنتی ہو۔ تازہ دم رکھتا، گنگناتا اور دل کو طمانیت دینے والا ماحول ہو۔ الماریاں اور کاؤنٹر ٹاپ آپ کی جملہ ضرورتوں کی تسکین کرتے ہیں۔ چھوٹے بڑے ہر طرح کے گھروں کے باورچی خانے زندگی کے احساس سے لبریز ہو سکتے ہیں۔ آپ کا آرکیٹیکٹ اس قدر ماہر ضرور ہونا چاہئے کہ جسے مشرق، مغرب، جنوب اور شمال سے ہوا اور روشنی کے گزر کا علم ہو۔ ساتھ ہی وہ تعمیر سے پہلے چولہے کی تنصیبات کا بطورِ خاص خیال رکھ سکے۔ جہاں چولہے کا ذکر آئے وہیں دھوئیں اور خوشبو دور کرنے کے لئے چمنیوں اور کھڑکیوں کا حوالہ بھی آئے گا۔ دیواری کیبنٹ کو کبھی چھت کے بہت زیریں نصب نہ کروائیے یہ اونچائی ہی میں بھلی لگتی ہے۔ چھوٹی الماریوں میں گردوغبار جمع ہوتا ہے اور آپ ہی نہیں بچے بھی کچھ نہ کچھ ان میں رکھتے جائیں گے۔ کیبنٹس دیوار سے چھت تک نصب کرنا اہمیت رکھتا ہے۔ آپ اس میں اپنی سہولت کے لئے چھوٹے اور بڑے خانے بنوا سکتی ہیں جن میں مختصر رقبہ اور بڑی جگہ گھیرنے والی اشیاء رکھنے کی گنجائش نکلے گی۔ اس کے علاوہ ہوا کا گزر بھی با آسانی ہوتا رہے گا۔

اسٹین لیس اسٹیل کا استعمال

کچن میں ایک حد تک اس دھات کا عمل دخل ہونا چاہئے۔ یہ خوشنما ڈیزائنوں میں دستیاب ہے اور آپ کی جگہ کو ایک موسیقیت کا تاثر دیتا ہے۔ آپ کی کیبنٹس کا رنگ جتنا مدھم ہو گا اسٹین لیس اسٹیل اسی قدر ماحول میں تابنا کی پیدا کر دے گا۔ کبھی پکاتے وقت کوئی چمچہ کانٹا کہیں مس ہو جائے تو جھنکار سی بج اٹھے گی۔ کچھ خواتین سرمئی اور ہلکے رنگوں کے ریفریجریٹر گھر میں رکھنا پسند کرتی ہیں اور کچن میں ایسے فریج بہت جاذبِ نظر بھی معلوم ہوتے ہیں۔

کچن میں خالی جگہ بھی رکھئے

کچن کا رقبہ آپ کے وسطی کمروں یا ڈرائنگ روم سے زیادہ وسیع نہیں ہوتا، اس لئے کبھی بھی اس کمرے کو ضرورت سے زیادہ سامان سے نہ بھریں۔ کچن استعمال کرنے والوں کے سانس لینے کی گنجائش ضرور رکھیں۔ اگر آپ ہر دیوار پر کیبنٹس لگوا دیں گی تو کمرے کی وسعت کم ہو گی اور آرائش متوازن نہیں رہے گی۔ کمرے میں داخل ہوتے ہی محسوس ہو گا جیسے سامان آپ کے ذہن کو بوجھل بنا رہا ہے آپ اس میں دب کر رہ گئے ہیں۔

کچن کی کیبنٹس ٹھوس، مضبوط اور نہایت پختہ ہوں

آپ نے بارہا مثال سنی ہو گی کہ سستا روئے بار بار مہنگا روئے ایک بار تو پلّو میں باندھ لیں اس حکمت کو۔ ایک کچن کے استعمال کی مدت کم از کم پانچ سے آٹھ برس ہونی ہی چاہئے، لیکن اگر آپ میٹریل سستا اور ناقص لیں گی تو یہ بہت جلد خراب ہو گا اور بار بار کے اخراجات آپ کے ماہانہ بجٹ متاثر کر کے

> آرکیٹیکٹ اس قدر ماہر ضرور ہونا چاہئے کہ جسے مشرق، مغرب، جنوب اور شمال سے ہوا اور روشنی کے گزر کا علم ہو

رکھ دیں گے۔ لکڑی پائیدار ہو، finish اچھی ہو اور قبضے مضبوط ہوں تو بار بار کھولنے بند کرنے سے خراب نہیں ہو پائیں گے۔

کاؤنٹر ٹاپ وال کی لمبائی کا خیال رکھیں

ڈیزائنرز کچن میں آپ کو دو کاؤنٹر ٹاپس مل سکتے ہیں۔ ایک اوون کے قریب اور دوسرا واش بیسن کے آس پاس اور یہ نہایت باسہولت ہو سکتے ہیں۔ آپ اوون سے کوئی گرم ڈش نکال کر قریبی کاؤنٹر ٹاپ پر رکھیں گی اور واش بیسن کے قریب اسٹین لیس اسٹیل کے کاؤنٹر پر برتن خشک کرنے کے لئے رکھیں گی یہاں آپ کو پلاسٹک کی باسکٹس درکار ہوں گی جنہیں آپ برتنوں سے پانی نچڑنے کے لئے استعمال کر سکتی ہیں۔

صفائی کے tips

کچن کتنا ہی مہنگا بنوایا جائے اگر آپ کو صفائی کے مسائل درپیش ہیں تو چند دن ہی میں وہ اپنی کشش و جاذبیت کھو دے گا۔ جھینگر اور دوسرے حشرات پیدا ہونے لگیں گے اور آپ آلودگی کے اس ماحول میں نہ تو دل لگا کے کچھ پکا سکیں گی نہ ہی کسی کی آمد کا خیر مقدم ہی کر سکیں گی۔ اس لئے پورے گھر کی صفائی ایک طرف اور کچن کی دیکھ بھال، صفائی ستھرائی کی اہمیت اپنی جگہ ہے۔ بہتر یہی ہے کہ نئے کچن کو بہت جلد جراثیم آلودہ نہ ہونے دیں۔ خود بھی صاف رہیں اور ماحول کو بھی حتی الامکان صحت مندانہ طرز پر صاف ستھرا رکھیں کیونکہ کنبے کی صحت کا انحصار آپ کے کچن ہی پر ہے۔

پلاسٹک کے برتنوں کی خوشنمائی پر نہ جائیں

میلامائن کراکری گردے کی پتھری کا سبب بن رہی ہے

پلاسٹک کی اشیاء بہت رنگا رنگ، جاذب نظر اور دلکش ہوسکتی ہیں، لیکن کھانے کے برتن نہ خریدیں تو بہتر ہے۔ یہ مشورہ مجھے بزرگوں نے دیا تھا۔ بازار میں نت نئے ڈیزائن کے بے شمار برتن دیکھے، مگر دل تھا کہ مان کر ہی نہ دیا۔ بھلا ہو اس تحقیق کا جو حال ہی میں منظرِ عام پر آئی ہے کہ پلاسٹک کی پلیٹوں میں گرم کھانا گردے کی پتھری کا سبب بن رہا ہے۔

تائیوان میں ہونے والی ایک تازہ ترین تحقیق میں انکشاف ہوا ہے کہ میلامائن سے تیار شدہ برتن مسلسل استعمال سے مضرِ صحت ظاہر ہوئے ہیں۔ بارہ افراد پر مشتمل اس تحقیقی جائزے کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا تھا۔ پہلے 6 افراد کو سیرامک کے پیالوں میں گرم گرم نوڈلز دی گئیں جبکہ دوسرے گروپ کو میلامائن کے پیالوں میں دھواں چھوڑتا ہوا سوپ پیش کیا گیا۔

اس تجربے میں شامل افراد کے ہر دو گھنٹے بعد Urine کے نمونے جمع کئے جاتے رہے۔ 3 ہفتوں کے مطالعے میں دونوں گروپوں کے پیالے تبدیل کئے جاتے رہے۔ محققین کو یہ جان کو حیرت ہوئی کہ دوبارہ سے دو دو گھنٹے کے بعد ان نمونوں میں میلامائن کی سطح 8.35 مائیکروگرام تھی، لیکن جب ان کے برتن تبدیل کئے گئے اور انہیں میلامائن کی جگہ سیرامک کے پیالے دیئے گئے تو میلامائن کی شرح تناسب 1.3 مائیکروگرام ہو چکی تھی۔

اس تحقیق کے سربراہ Chia Fang Wu کا کہنا تھا کہ میلامائن کے برتنوں میں جب بلند درجۂ حرارت کا کھانا ڈالا جاتا ہے تو ان سے میلامائن خاصی مقدار میں خارج ہو کر غذا میں مل جاتا ہے۔

خاص کر تیزابی اثر رکھنے والی غذائیں ان برتنوں میں جلد آلودہ ہو جاتی ہیں۔ تاہم یہ عمل ہلکے اور غیر معیاری برتنوں میں زیادہ شدت سے ہوتا ہے۔

جب بھی برتن خریدیں اعلیٰ کوالٹی کے خریدیں اور صحت و تندرستی کے ضمن میں کبھی سمجھوتہ نہ کریں۔ اس لئے سیرامک کے برتن موزوں تصور کئے جاتے ہیں گو کہ یہ مہنگے ہو سکتے ہیں۔

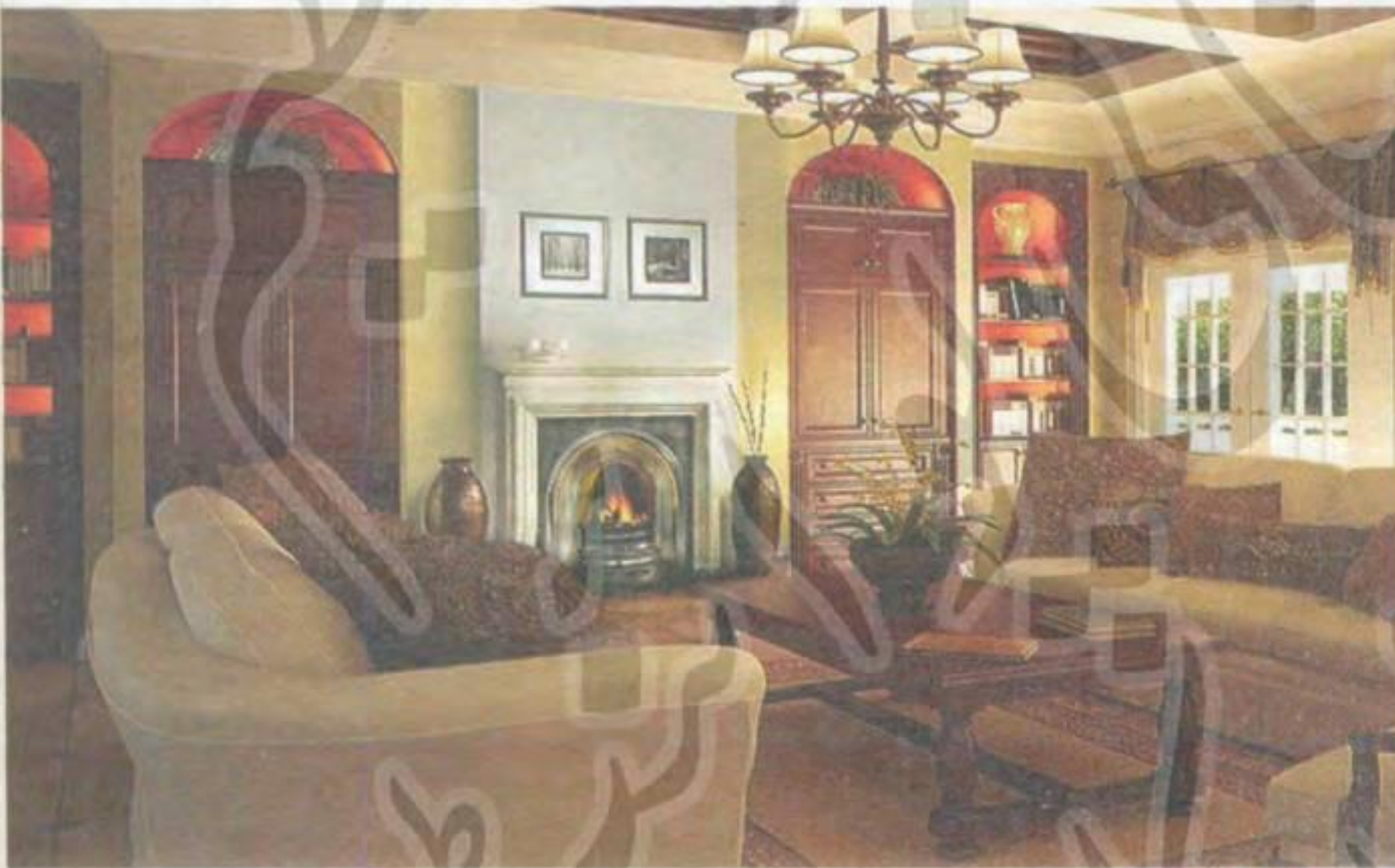
میلامائن کے ڈیزائن پر نہ جائیں یہ ڈیزائن تو بون چائنا میٹریل میں بھی مل جاتے ہیں۔ میلامائن کے مضر اثرات 2008ء میں اس وقت سامنے آئے تھے جب چین میں بے بی فارمولا ملک میں موجود میلامائن کی وجہ سے 6 بچے ہلاک ہو گئے۔

اس کے بعد چینی میڈیا کا کہنا تھا کہ چین میں جانوروں کے چارے میں بھی یہ مہلک کیمیکل میلامائن شامل کیا جاتا ہے۔ اس کے بعد یورپی یونین نے چین سے درآمد کی جانے والی بچوں کی غذاؤں اور دودھ پر پابندی لگا دی تھی۔

ماہرین کے مطابق اس میں شامل Cyanuric acid خون میں شامل ہو کر تولیدی اعضاء کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ اس کے علاوہ آنکھیں، جلد اور نظامِ تنفس کو بھی میلامائن سے نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس لئے ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسے برتنوں کا مستقل استعمال خطرے سے خالی نہیں۔

گھر کی سجاوٹ کے لئے بنیادی ہدایات

گھر کی تعمیر اور سجاوٹ کا ہنر آپ کے ہاتھ میں ہے

خوبصورت گھر ہر عورت کی خواہش اور اسے سجانا اس کی فطرت ہے۔ اپنے بجٹ میں رہتے ہوئے آپ اپنے گھر کی خوبصورتی، اور سجاوٹ کو طویل عرصے تک برقرار رکھنے کے لئے منصوبہ بنائیں۔ آج ہم گھر کی سجاوٹ میں آپ کی مدد کرتے ہوئے کچھ ایسی ٹیکنیکل ٹپس بتاتے ہیں کہ آنے والے پانچ برسوں تک آپ کے گھر کو تزئین و آرائش کی ضرورت نہیں رہے گی گھر کا ایسا حصہ جو آپ کو بیکار لگتا ہے سٹنگ روم میں تبدیل کر کے لوگوں کو حیران کر دیں۔ کمرے کو خوبصورت بنانے کے لئے روشنی کا توازن رکھنا لازمی ہے۔ کمرے کی دیواریں اگر چوڑی ہیں تو ان پر آرٹ ورک کا ایک بڑا شاہکار لگایا جاسکتا ہے۔ کمرے میں کوئی ڈبل پیس کا فرنیچر استعمال کر سکتے ہیں جس سے اس کی خوبصورتی میں انتہائی اضافہ ہو جائے گا۔
کمرے کی ایک سائیڈ میں صوفہ رکھیں اس سائیڈ میں جہاں آپ بیٹھ کر دنیا بھر کے موضوعات کو ڈسکس کرتے ہوئے ایک خوبصورت تاثر کو محسوس کر سکیں گے۔

گھر کی تزئین و آرائش

سب سے پہلے ایک فہرست بنائیں جس میں گھر کی تزئین و آرائش کے لئے سر فہرست اشیاء کا اندراج سب سے اوپر کریں۔ اس نقطہ کو خاص طور پر مدنظر رکھیں کہ آپ کس سامان کو تبدیل کرنا چاہتے ہیں۔ کچھ نیا سامان بھی لینا چاہتے ہیں۔

خاص رنگوں کا انتخاب

رنگ فطرت کا خاصہ ہیں، جو ہر انسان کو بھاتے ہیں، لیکن رنگوں کے انتخاب میں مہارت آپ کے گھر کو چار چاند لگا دے گی۔ رنگ کا انتخاب گھر کو دیکھ کر کیا جاسکتا ہے۔ سفید رنگ کمرے کو روشن اور کشادہ بناتا ہے۔ ایک آسان اور کم خرچ راستہ یہ ہے کہ یہ دیکھا جائے اگر آپ کے کمرے بڑے ہیں تو اس کی دیواروں کی بناوٹ کے مطابق مختلف رنگ کے بلاکس آزمائیں، جو آپ کو اچھا لگے اسے پینٹ کروالیں۔

رجحانات میں بدلاؤ لائے

بعض اوقات رجحانات میں با آسانی تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔ آپ کمرے کی دیواروں پر آرٹ ورک اوپر نیچے یا سلسلہ وار لگا کر کمرے کو دیدہ زیب بنا سکتے ہیں۔ ضرورت کو اہمیت دیں۔ ان تمام چیزوں کی ایک فہرست بنائیے جن کی آپ کو فوری ضرورت ہے۔ اس فہرست میں ہر وہ چیز شامل کریں جو آپ اپنے گھر کی سجاوٹ کے لئے استعمال کر سکتی ہیں۔ فہرست کو دوبارہ دیکھئے اور جو چیز زیادہ اہم ہے اُسے سب سے اوپر لکھیں۔ گھر کے پرانے سامان کو دے کر اس میں کچھ رقم شامل کر کے نئے سامان سے تبدیل بھی کر سکتی ہیں۔ یاد رہے کہ اس میں کوئی غیر ضروری چیز شامل نہ ہو جیسا کہ کسی ویکیوم کلینر کو فہرست میں ترجیحی طور پر لکھنا بیکار ہے کیونکہ یہ باہر واضح نہیں ہوگا۔

رنگوں کا انتخاب کریں

اپنے گھر کو سجانے کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ گھر کی دیواروں کو نیا رنگ کیا جائے، مگر پرانے سفید اور پھیکے رنگوں کو نظر انداز کریں۔ موجودہ دور کے لوگ رنگوں کے پیچھے بھاگ رہے ہیں۔ ایسے رنگوں کا انتخاب کیا جا رہا ہے ہیں جو دو عشروں تک قابل توجہ نہیں تھے۔ دو یا تین رنگوں کی آمیزش سے خوبصورت رنگ تیار کئے جا رہے ہیں۔ رنگوں سے عمودی لمبی پٹیاں مختلف سائز اور شکل کی بنا سکتے ہیں۔ اگر آپ رنگوں سے کھیلنا سیکھ گئے ہیں تو اپنے کمرے میں ایک شوخ سرخ رنگ یا سبز رنگ کے صوفے کا استعمال کریں۔

اپنا اسٹائل خود تخلیق کریں

انوکھے انداز میں اپنے کمرے کو سجانا نہ کہ صرف پر اثر ہے بلکہ دورِ جدید کے فیشن سے بھی مطابقت رکھتا ہے۔ گھر کی سجاوٹ میں اپنے کمرے کی تزئین و آرائش میں ٹیبل، کرسی کو بھی جگہ دے سکتے ہیں۔ دنیا گلوبل ویلیج بن چکی ہے۔ لوگ دنیا کا سفر کر رہے، دنیا بھر کی سجاوٹ کی چیزیں اپنے گھر لانا چاہتے ہیں۔ پاکستان میں انڈ ونیشین، مراکش اور ایشین اسٹائل کے فرنیچر بہت مشہور ہیں۔ رجحانات بدلنے والے۔ اگرچہ رجحانات میں تبدیلی لانا ایک کٹھن کام ہے۔ تاہم کبھی کبھی یہ کام اتنا آسان ہو جاتا ہے جیسا کہ اپنے کسی آرٹ ورک کو ایک جگہ سے ہٹا کر دوسری جگہ لٹکا دینا یا پھر اسے اوپر، نیچے یا گروپ کی شکل میں سلسلہ وار لگا دینا ہو۔ بجائے اس کے کہ پورا نیا گھر خریدا جائے۔ خیال رکھئے کہ جو چیزیں آپ خرید چکے ہیں ان پر نئے رجحات کا اثر نا پڑے جب تک کہ آپ ہر نئے سال میں نیا فرنیچر خریدنے کے قابل نہ ہوں، اپنے کمرے کی سجاوٹ تبدیل کرنے کا جی چاہے تو چیزوں کی جگہ تبدیل کرتے رہیں۔ خوبصورت اور کھلی جگہ کو مدِنظر رکھیں۔ آپ کی پسند، آپ کے بجٹ اور گھر کی سجاوٹ کچھ بنیادی اصولوں پر مبنی ہے۔ جن میں سب سے پہلے روشنی کا توازن ہے، جو کمرے کو کشادہ اور تنگ ظاہر کر سکتا ہے۔ روشنیاں نہ صرف موڈ پر اثر کر سکتی ہیں بلکہ کمرے کے کئی خوبصورت کونے چھپا دیتی ہیں۔ اگر اس طرح روشنی کو متناسب انداز میں استعمال نہیں کیا گیا تو کمرے کی سجاوٹ پر برا اثر پڑے گا۔ اگر آپ کے کمرے کی دیوار بہت بڑی ہے اور آپ اس پر ایک بڑے سے آرٹ ورک کے بجائے پرنٹڈ وال پیپر کا استعمال کریں۔ خوبصورت بھی لگے گا اور مناسب قیمت میں سجاوٹ بھی ہو جائے گی۔ کمرے میں رکھے گئے دو فرنیچروں کے درمیان آٹھ فٹ کا فاصلہ ہونا چاہئے۔ جس میں آپ وال پیپر استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک بڑی سی جگہ میں ایک ہی طرح کی سجاوٹ کرنے سے بہتر ہے کہ چھوٹی چھوٹی چیزوں کا استعمال کیا جائے۔ گھر میں ہمیشہ تازہ پھول رکھیں۔ ہماری رائے ہے کہ آپ جتنے پھول کمرے میں رکھیں وہ ایک ہی قسم کے ہوں۔ گھر کے اندر رکھے گئے پودوں پر خاص دھیان دیں۔ انہیں ایک ہی قسم کے گملوں میں رکھیں۔ ایک آخری ترکیب اگر آپ بہت بڑے پیمانے پر گھر کی تزئین و آرائش کر رہے ہیں تو اپنے گھر کے سب سے چھوٹے کمرے سے سجاوٹ کی شروعات کریں۔ اس میں ری وائرنگ، پینٹنگ، ٹائلنگ اور ری فرنشنگ کا کام شروع سے آخر تک کریں۔ اس طرح آپ کے گھر کی سجاوٹ نہ صرف متناسب ہوگی بلکہ خوبصورت بھی لگے گی۔

گھروں میں راج کرتے رنگ

پیش کرتے ہیں تاثراتی آہنگ

ہنستے مسکراتے رنگوں سے بھرے درودیوار بہت کچھ کہتے سنتے ہیں۔ مثلاً گھر میں رہنے والوں کی سوچ کیسی ہے۔ وہ کس زاویے سے اپنا طرز زندگی متعین کرتے ہیں۔ اُن کے خواب کیسی تعبیریں پیش کرتے ہیں۔ یہ رنگ ہی تو ہماری تعبیریں پیش کرتے ہیں۔ ذیل میں ہم لکھ رہے ہیں چند رنگوں کی باہمی گفتگو جو ہمیں اپنے گھروں میں سکون اور راحت کا سامان بہم پہنچاتے ہیں۔

لیونڈر

یہ نازک سی سدابہار جھاڑی ہے۔ جسے خزام کہتے ہیں۔ اس کے پتے پتلے، پھول نیلے بنفشی یا گلابی خوشبودار ہوتے ہیں۔ بعض خواتین اس جھاڑی کو سکھا کر کپڑوں کی الماری میں بھی رکھ دیتی ہیں جس کی وجہ سے فرنیچر کے روغن اور دوسری بدبو سے نجات ملتی ہے۔

اسکینڈے نیویا کے ملکوں (ڈنمارک، نیوزی لینڈ، آئس لینڈ اور ناروے) میں اس رنگ کو نہایت پسندیدگی کی نظر سے دیکھا جاتا ہے اور سردیوں کا خاص رنگ ہے۔

گلابی

یہ خوبصورت رنگ نوعمر بچیوں ہی کے لئے مخصوص نہیں ہے۔ اگر آپ کسی ایک کمرے میں یہ رنگ کرواتی ہیں تو اس کی کشش و جاذبیت آپ کو بارہا یہاں آنے پر مجبور کرے گی۔ اگر آپ چاروں دیواریں اس رنگ میں نہ پینٹ کروانا چاہیں تو بھی کچھ مضائقہ نہیں صرف ایک دیوار بھی اس رنگ میں رنگوائی جاسکتی ہے۔ باقی تین دیواریں سفید رنگ کی ہوں تب بھی اس کی کشش و جاذبیت تاثر انگیز ہوگی۔ اس رنگ کی خاصیت یہ ہے کہ یہ آپ کو افسردہ نہیں ہونے دیتا اور آپ خود کو جواں سال محسوس کرتے ہیں۔

فیروزی

یہ رنگ بھی خوشی کا سندیسہ لے کر آتا ہے۔ یورپ میں آپ کو یہ رنگ زیادہ نظر آتا ہے۔ اس رنگ کی چمک دمک ایسی ہوتی ہے کہ جس کے بعد آپ کو اضافی آرائش کی ضرورت نہیں رہتی۔ تاہم تصویروں یا آئینوں کی مدد سے آپ اپنے ذوق کی ممکنہ حد تک تسکین کر سکتے ہیں۔ تعمیرات اور اندرونی آرائش کے ماہرین اس رنگ کو تکمیلیت پسندی کے جوہر سے وابستہ کرتے ہیں۔

سبز

اگر یہ رنگ گھاس کے رنگ سے بھی مدھم ہو اور بہت نرمی وملائمیت کا تاثر دے تو کیا بات ہے! آپ خود کو فطرت سے قریب تر محسوس کرتے ہیں۔ یہ قدرتی رنگ ہے اور نگاہوں کو ٹھنڈک اور فرحت بخشنے والا رنگ ہے۔ یہ بھی چاروں دیواروں پر نہ کروائیے یا آمنے سامنے کی دیواروں پر کروالیجئے ہر لحاظ سے موزوں رہتا ہے۔ ماہرین آرائش اسے سرد اور حرارت آمیز بیک وقت دونوں خصوصیات کا مجموعہ قرار دیتے ہیں۔

گلابی رنگ کی خاصیت یہ ہے کہ یہ آپ کو افسردہ نہیں ہونے دیتا اور آپ خود کو جواں سال محسوس کرتے ہیں

دُودھیا یا مکمل سفید

1820ء سے اس رنگ کا رواج زیادہ ہوا۔ تب سے ہر رنگ میں سفید رنگ کی آمیزش کر کے ایک نیا شیڈ سامنے لایا گیا۔ یہ کمال کا ملاجلا اور تاثراتی سا رنگ بن جاتا ہے۔ یہ رنگ بھی خوشی اور حرارت آمیز گرمجوشی کا اثر رکھتا ہے۔ نہایت نفاست، فنکارانہ ذوق، مسرتوں اور توانائیوں پر مشتمل رنگ ہے۔ اس رنگ کی جاذبیت ہی کچھ خاص ہے۔ خواہ اس میں سرخ رنگ کی آمیزش کردی جائے یا سیاہ کی زرد کی یا ارغوانی رنگ کی۔ یہ ہر رنگ کو اوڑھ کے ہلکا پھلکا اور حیرت انگیز تاثراتی شیڈ دیتا ہے۔ اس رنگ میں بوجھل پن کا تاثر نہیں ہوتا اور آپ اس کمرے میں کسی بھی رنگ کے فرنیچر اور پردے لگوائیے یہ بھلے لگتے ہیں۔ کمرے کی آرائش میں مکمل جمالیاتی کشش پیدا ہوتی ہے جو آپ کے نفیس ذوق کی آئینہ دار ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گرم ملکوں میں خاص طور پر لیونڈر اور سفید دودھیا رنگوں کو قدرے زیادہ پسند کیا جاتا ہے اور ہمارے گھروں میں یہی چند رنگ راج کرتے ہیں۔

رگ بچھائیں

آرائش ونفاست کے لئے

رگ بچھانے کے دواہم مقاصد ہوسکتے ہیں۔اوّل اہلِ خانہ کے جمالیاتی اورآرائشی ذوق کی عکاسی ہوجاتی ہے۔دوسرے یہی تو وہ بچھونا ہے جو باہر کی گرد مٹی آپ کے گھر میں داخل ہونے سے روکتا ہے۔مہمانوں پر بہت اچھا تاثر دینے کے لئے آپ بھی گھر کے صدر دروازے پر وائپر نما غالیچہ بچھاتی ہوں گی جو ہوسکتا ہے پٹ سن (ایسا سنہری ریشہ جس سے بوری بنائی جاتی ہے) سے بنا ہو یا پھر ربڑ جیسے میٹریل کا ہو۔آپ اس جگہ بہت اعلیٰ اور قیمتی رگ نہیں بچھانا چاہتیں،مگر اس میں بھی تخلیقی اُپج ڈھونڈھ ہی لیتی ہیں۔اس طرح کہ رگ دہری ذمہ داری اپنے سر لیتا ہے اور ہمارے یہاں گھروں میں عموماً تین اقسام کے رگ استعمال ہوتے ہیں۔ بُنت کاری کا بیش قیمت نمونہ نہایت اعلیٰ کپڑے سے بنا ہوتا ہے جسے گھر کے اندر کسی اہم جگہ پر بچھایا جاتا ہے۔پورچ میں اسے بچھا دینے سے اس کی جمالیاتی خوبصورتی ضائع ہوتی ہے اور یہ بہت جلد گندا ہوجائے تو بار بار دھونے سے بُنت کاری متاثر ہوتی ہے۔weather-resistant coil یہ اونی ریشے سے بنائے جاتے ہیں اور مہنگے ہوتے ہیں اور تیسرے ربر کے میٹ یہ گاڑی میں بچھانے والے سیٹس کی طرح ہر روز اٹھا کے دھوئے اور صاف کر کے قابلِ استعمال بنائے جاسکتے ہیں۔جدید طرزِ آرائش میں Polypropylene رگز اپنا ایک منفرد اسٹائل پیش کر رہے ہیں۔یہ متعدد رنگوں اور دلکش ڈیزائنوں میں دستیاب ہیں۔خاتونِ خانہ کو اپنے گھر کی دیواروں اور فرنیچر کے رنگوں کی مناسبت سے ان کا انتخاب کرنا ہوگا۔تاہم یہ کھلتے ہوئے رنگوں میں ہوں تو دل آویز اور خوبصورت نظر آتے ہیں۔

گھر کی راہداری

عام طور پر گھر کا یہ حصہ ایل یا آئی شیپ کا ہوسکتا ہے۔یعنی ساخت کے اعتبار سے ممکن ہے زیادہ گنجائش کا حامل نہ ہو۔اسی جگہ ٹیلی فون سیٹ رکھ کے اس ہال کو بہتر انداز میں قابلِ استعمال بنایا گیا ہو۔یہ جگہ اگر بہت کشادہ نہیں تو اسے اسٹائل دیا جانا ضروری ہے۔کیونکہ آپ کے مہمانانِ گرامی نے یہیں اسی دروازے سے گھر میں داخل ہونا ہے۔اس جگہ ایک چھوٹا رگ بچھا کے انداز کر لیجئے کہ یہی مناسب ہوگا یا ایک اور رگ بچھانا مناسب رہے گا۔

مرکزی نشست گاہ

یہاں دن بھر یا شام سے رات گئے تک گھر کے مکین قیام کرتے ہیں اور تو اور کئی مرتبہ قریبی عزیز واقارب اور دوستوں کو بھی یہاں مدعو کر لیا جاتا ہے۔اس کمرے کی نشستیں سادہ رکھی جاتی ہیں۔کچھ خواتین پورے کمرے میں قالین بچھا دیتی ہیں اور پھر اس پر منفرد رگز بچھاتی ہیں تو وہ بھی جاذبِ نظر رہیں گے۔یہاں بنیادی کام فرنیچر کی ترتیب کا ہوتا ہے۔ہر کوئی ایسی نشست پر براجمان ہو کہ مقابل، برابر اور قدرے پسِ منظر میں بیٹھنے والا شخص ایک دوسرے کو نظر بھی آتا رہے اور بات چیت کے لئے کوئی بھی فریق نظروں سے اوجھل نہ ہو۔آج کل ہارڈ ووڈ فلور بھی فیشن میں ان ہیں تو آرائشی رگز کو ان فرشوں پر بچھایا جائے تو دلکش معلوم ہوتے ہیں۔

زینے کے نچلے حصے

خاص کر زینوں کے اطراف فرش کی دیکھ بھال کے مقصد کے لئے انہیں بچھایا جاسکتا ہے۔

کچن

عام طور پر لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ باورچی خانے میں رگ نہیں بچھانے چاہئیں۔ یہاں غیر ضروری طور پر سیلن، روغن کی غلاظت اور بیکٹیریا ہوسکتا ہے۔خاص کر جہاں کھانا پکتا ہے اس جگہ کے اطراف فرش خالی ہی رہے تو بہتر ہے۔یہ خیال صحیح نہیں ہے۔ایسے رگ جو گھر میں استعمال نہ ہوتے ہوں انہیں اسٹوو اور سنک کے درمیانی حصے میں بچھا دینے سے ہرگز کوئی مضائقہ نہیں۔ یہاں آپ کو کافی دیر تک کھڑے ہو کے کام کرنا ہوتا ہے۔اگر یہ جگہ دبیز ہوگی تو آپ بہت جلد تھکیں گی نہیں۔خود آپ کا جی چاہے گا کہ تسلی سے کام کرلیں۔

سونے کے کمرے

خاص کر سردیوں کے دنوں میں ان کمروں میں اُونی رگ بچھانے سے شدید ٹھنڈک کا احساس دو چند نہیں ہوتا۔تاہم اگر بیڈ روم میں پورے کمرے کا قالین بچھا ہے تو بستر کے دائیں اور بائیں دونوں جانب مختصر سے رقبے پر رگ بچھانا اچھا ہوگا۔بچے میلے پیروں کو وہیں صاف کر کے بستر پر دراز ہوسکیں گے اور دوسری صورت میں آپ کو خود اپنا کمرہ بصری زاویے سے بے نظیر معلوم ہوگا۔یہ کمرہ اپنی آرائش اور زیبائش میں نہایت دیدہ زیب ہوتا ہے۔ اس کے قریب پاوڈر روم کو بہت توجہ سے سجایا جاتا ہے۔ بے شک آپ کے رگ کمرے میں موجود دیگر فرنیچر اور اشیاء کے ساتھ ہم رنگ نہ ہوں لیکن اپنے تاثر میں انہیں متوازن اور بھرپور ضرور ہونا چاہئے۔

> آج کل ہارڈ ووڈ فلور بھی فیشن میں ان ہیں، آرائشی رگز کو ان فرشوں پر بچھایا جائے تو بہت دلکش نظر آتے ہیں

باتھ روم

شاور یا سنک کے قریب دبیز سا رگ آپ کو نہانے سے پہلے اور بعد میں تروتازہ کر دیتا ہے۔تاہم اس کمرے کے لئے آپ کو ایسے رگز کا انتخاب کرنا ہوگا جو آسانی سے دھل سکیں اور جن کے رنگ بھی ایک دھلائی کے بعد ماند نہ پڑ جائیں۔سردیوں میں ٹائلوں کا فرش قابلِ برداشت نہیں رہتا اس لئے چھوٹے چھوٹے رگ رکھ کے اس کمرے کو بہتر انداز میں سجایا جاسکتا ہے۔آپ حسِ لطیف کو بالائے طاق نہ رکھیں۔باتھ روم کو بھی باذوق افراد بخوبی سجا لیتے ہیں۔

کھانے کا کمرہ

دراصل یہ کمرہ اور کھانے کی میز ایک سے زائد مقاصد کے لئے استعمال ہوتے ہیں۔آپ یہاں چھوٹا سا دفتر بھی سجا سکتی ہیں۔بچوں کو ٹیوشن کے مسائل، یہاں بیٹھ کر ہوم ورک کرنا ہو یا ڈنر یا پارٹیز کے علاوہ روزمرہ کے غیر رسمی کھانے پیش کرنا ہوں۔اگر آپ نے اس کمرے کے فرش کو بھی لکڑی سے آراستہ کر لیا ہے تو ایک خاص خیال یہ رکھئے کہ کرسیوں کے نیچے غالیچہ یا رگ ضرور بچھائیں تاکہ کھانے کی اشیاء فرش پر گریں تو تھوڑا بہت فرش کو بچایا جاسکے۔رگ دھویا جاسکتا ہے، ویکیوم بھی ہوسکتا ہے، لیکن لکڑی کے بیش قیمت فرش کو بار بار تبدیل نہیں کیا جاسکتا۔کرسیوں کو گھسیٹنا ناپسندیدہ عمل ہوسکتا ہے، مگر بسا اوقات اس کی ضرورت آن پڑتی ہے۔لہٰذا کوشش کریں کہ آپ کا ڈائننگ روم بہت نفیس نہ سہی، مگر پائیدار رگ سے آراستہ ہوتا کہ آپ کا قیمتی گھر ہمیشہ محفوظ رہے۔

آفتابی شبیہ کے آئینے

جن سے گھر نظر آتے ہیں بارونق

مکان میں داخل ہوتے ہی خواتین کا بس نہیں چلتا کہ اسے فوری طور پر سجا کر گھر بنالیں۔ اپنے بجٹ اور خاندان کی ضرورتوں کو دیکھتے ہوئے ان کی خواہش ہوتی ہے کہ گھر جمالیاتی ذوق کا آئینہ دار ہو۔ دیواری آرائش صرف مصوری کے شاہپاروں ہی سے مکمل نہیں ہوتی۔ آپ ذرا ان دکانوں کا جائزہ لیں جہاں گھریلو آرائش کی اشیاء دستیاب ہوتی ہیں۔ یہاں آپ کو کئی طرح کی اشیاء نظر آئیں گی۔ ہم آپ کو آفتاب نما آئینوں کی سجاوٹ سے متعلق کچھ tips دیتے ہیں۔ یہ سورج کی کرنوں کی شباہت لئے آئینے کے جڑاؤ آپ کی دیواروں کو بہت بامعنی اور پُر تاثر ظاہر کریں گے۔ سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ کا کمرہ نہایت کشادہ نظر آئے گا۔

یہ آئینے کی جڑاؤ دار آفتاب نما آرائشی اشیاء مختلف حجم اور ساخت میں دستیاب ہوتی ہیں۔ انہیں انگریزی زبان میں Sunburst mirrors کہا جاتا ہے۔ اور یہ کوئی نئی دریافت نہیں۔ زمانہ قدیم سے انہیں مختلف مقاصد کے لئے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ 17 ویں صدی میں انہیں Louis XIV نے فرانس میں نمایاں جگہوں پر آویزاں کیا تھا۔ لہٰذا صدیوں سے چمکتے دمکتے اور گھروں کو نئے زاویے سے سجاتے سنوارتے یہ آئینے آج بھی پرانے نہیں ہوئے۔ یہ وال آرٹ کا دلکش زاویہ پیش کرتے ہیں جسے آرائش کی صنعت سے وابستہ ہنر کاروں نے مختلف دھاتوں کی آمیزش سے بنایا اور کہیں کہیں کانسی، جست اور لکڑی کا میٹریل بھی بقدر ضرورت استعمال کیا ہے۔

آئینے کہاں آویزاں کئے جائیں

کمرے کا ایسا رخ مناسب ہوگا جہاں داخل ہوتے ہی آپ کی نگاہ ایک زاویے پر مرتکز ہوجائے۔ آپ کے لاؤنج یا ڈرائنگ روم کی مرکزی دیوار ہی اس کی مناسب جگہ ہے۔ دراصل اس سمت کو Focal point کہا جاتا ہے۔ اگر کمرہ چھوٹا ہے تو آئینے کی جسامت اور اس کی کرنوں کے طول و عرض کی پیمائش کرلیجئے۔ یہ بارہ انچ سے زیادہ ہوں گی تو بجائے کشادگی کے تنگی کا تاثر دیں گی۔ مارکیٹ میں مختصر کرنوں والے آفتاب نما آئینے بھی دستیاب ہیں۔ کوشش کریں کہ انہیں آویزاں کرنے سے کمرہ جاذب نظر، کشادہ اور جمالیاتی پہلو سے روشن تر نظر آئے۔ یقیناً ایسا ہی ہوگا کیونکہ آئینوں کی زبان نہایت قابلِ فہم ہوتی ہے۔ ان سے قدرتی روشنی ہو یا بلب کی مصنوعی روشنی دونوں ہی جب چھن چھن کر کمرے میں پھیلتی ہیں تو گھر کے مکینوں کے ذوق کو جلا ملتی ہے۔

آئینوں کی خوبیاں

یہ ڈرامائیت کا تاثر اجاگر کرتے ہیں۔ اگر انہیں کھانے کے کمرے میں آویزاں کیا جائے تو یہ سادہ سے کمرے اور ڈائننگ ٹیبل کو نمایاں کرتے ہیں۔ یعنی اس کمرے میں سائڈ بورڈ (ایسی الماری جس میں قیمتی برتن رکھے جاتے ہیں) کے اوپر آویزاں کرنے سے کمرے کی جاذبیت بڑھتی ہے۔

ایک سے زائد آئینے

انہیں اس انداز سے سجایا جاسکتا ہے کہ وسطی حصے میں آفتاب نما گھڑی لگائی جائے اور دو سمتوں پر آئینے نصب کئے جائیں۔ اسے Vintage طرز کی آرائش کہا جاتا ہے اور یہ بھی دیواری آرائش کا اعلیٰ نمونہ ہے۔

دروازوں کی زیبائش

یہ آئینے بڑے کام کی چیز ہیں۔ یورپی ملکوں میں سادہ اور سپاٹ دروازوں کو

> کمرے کا ایسا رخ مناسب ہوگا جہاں داخل ہوتے ہی آپ کی نگاہ ایک زاویے پر مرتکز ہوجائے۔ آپ کے لاؤنج یا ڈرائنگ روم کی مرکزی دیوار ہی اس کی مناسب جگہ ہے

آرائش کے مختلف پہلوؤں سے آراستہ کیا جاتا ہے۔ بسا اوقات سونے کے کمرے میں کھلنے والا دروازہ ایسے آئینے سے سجالیا جائے تو ماحول کی رومانویت دوچند ہوجاتی ہے۔ پاکستان میں آپ نے کئی گھروں کے صدر دروازوں (بیرونی گیٹ نہیں) پر ایسے ہی چند خوشنما آئٹمز (جن میں بحری جہاز کی تصیبات بھی شامل ہیں) کو زیبائشی نقطۂ نظر سے آویزاں کئے دیکھا ہوگا۔

آرائش مہنگا فن ہے

اصل میں گھر کی آرائش و زیبائش میں خاندان کی آمدنی، بجٹ اور ذوق تینوں عوامل کارفرما ہوتے ہیں۔ پھر بھی ہماری رائے ہے کہ بجٹ کو ضائع ہونے سے بچائیں۔ خوب اچھی طرح مختلف مارکیٹوں کی ونڈو شاپنگ کرلیا کریں اور ایک ایک کمرے کی آرائش وقفے وقفے سے مکمل کریں۔ یوں آپ ایک یا دو مہنگی اشیاء کی خریداری بھی کرسکیں گی، لیکن کیا یہ قیمتی زیبائشی اشیاء ہی آپ کو اطمینانِ قلب دے سکتی ہیں؟ بسا اوقات ونڈو شاپنگ کے دوران آپ کو لوک ورثے اور ثقافت سے ہم آہنگ کوئی پُرکشش چیز نظر آجاتی ہے اور اس کی خریداری جیب پر بوجھ بھی نہیں ڈالتی تو کیا بہتر یہی نہیں کہ سستی اشیاء سے زیبائش کا خواب پورا کرلیا جائے۔ یقیناً کسی نہ کسی مارکیٹ میں آفتابی شبیہ والے آئینے جو سستے ہوں مہیا ہوسکتے ہیں۔ یہ بھی خیال رہے کہ قیمت دھات کی ہوتی ہے شیشے مہنگے نہیں ہوتے، مگر فنکارانہ تخیل سے کی گئی بناوٹ کی اصل قیمت پہنچ سے باہر ہوجاتی ہے۔ غرضیکہ آپ پرانے سامان کی کھوج لگائیں یا نیا نقش خریدلیں۔ انہیں دیوار پر آویزاں کرتے ہی آپ کے گھر کی زیبائش گویا مکمل ہوتی ہے اور گھر کی ترتیب اعلیٰ وارفع نظر آنے لگتی ہے۔

بنکاک...

دنیائے سیاحت میں صفِ اوّل کی حیثیت کا حامل شہر

بنکاک تھائی لینڈ کا دارالحکومت ہے جو دنیا کے چند صفِ اوّل کے سیاحتی مراکز میں نمایاں حیثیت رکھتا ہے۔ یہ 568.7 کلومیٹر طویل اور 6057 میل تک پھیلا ہوا وسیع تر علاقے دریائے چھاؤ فرایا کے دہانے پر آباد ہے۔ نقشے میں اس شہر کی شناخت تکون کی شکل ہے اور سیر و سیاحت کے متوالوں کے لئے جنت ارضی سے کم نہیں۔

بنکاک کثیرالآبادی شہر ہے۔ یعنی آٹھ ملین نفوس پر مشتمل یہ خطہ اپنے اندر انسانوں کا ہجوم چھپائے ہوئے ہے، جن میں مقامی افراد کے علاوہ عرب، ایشیائی اور یورپ کے باشندے بھی نظر آتے ہیں۔ اس وقت پورے تھائی لینڈ کی معیشت اور تجارت کا محور یہی شہر ہے جو جدید ترین ٹیکنالوجی سے لیس ہے۔ یہاں ایئرپورٹ پر ہر تیسرے منٹ کوئی نہ کوئی بین الاقوامی پرواز پر تول رہی ہوتی ہے۔ صحت کے مرکز، سرمایہ کاروں کے کاروبار، فنون کے شعبے یا فیشن اور تفریحات کے شعبے ہر جگہ اس شہر کے چرچے ہیں۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ بنکاک مغربی ریاستوں کے دباؤ کے بعد یہ جدید ترین شہر بنایا گیا ہے۔ آج دنیا بھر کے سرمایہ کاروں کی نظریں ایسے ہی خطوں پر لگی ہیں۔ جہاں بین الاقوامی سطح پر عالمی منڈی میں تجارتی سرگرمیاں بحال رکھی جاسکتی ہیں۔ 1990ء تک متعدد قابلِ ذکر ملٹی نیشنل کارپوریشنوں کے ذیلی دفاتر یہاں قائم ہوچکے ہیں۔ ان دنوں یہاں ڈیموکریٹ پارٹی کی حکومت ہے

درخشاں فاروقی

بنکاک کے خاص مقامات

تاریخی گرینڈ پیلس جہاں مندروں کا بچھا ہے جال

یہ میٹروپولیٹن ایڈمنسٹریشن بلاک ہے۔ جس کے قرب وجوار کو متعدد مندر بہت پُر رونق نظر آئیں گے۔ جہاں سیاح تصویر کشی کرنا چاہیں تو انہیں معاوضے کے ساتھ عکاسی کی اجازت ملتی ہے وگرنہ رکھوالے مقامی زبان میں جگہ خالی کرنے کا حکم صادر فرماتے ہیں۔ شام کے اوقات میں یہ کسی اجنبی کو اندر داخل نہیں ہونے دیتے۔ ناریل کے تیل کی مہک دور ہی سے آپ کا استقبال کرتی ہے۔ سڑکیں کشادہ نہیں ہیں اور ٹریفک کا اژدھام بھی بہت ہے۔ ٹریفک یہاں بھی رکتا ہے۔ اس کا سبب یہ بھی ہے کہ شہر کے ہر حصے کی تعمیر و تزئین منصوبہ بندی کے تحت نہیں ہوئی۔

Baiyoke Tower II

بنکاک کی بلند ترین عمارت جو تصاویر میں نہایت پُرشکوہ نظر آتی ہے۔ ایسا لگتا ہے کہ اگر آپ بالائی منزل پر جا پہنچیں تو ہاتھ بڑھا کر آسمان کو چھو لیں گے۔ بہرحال یہ تو جملۂ معترضہ ہے۔ فلک سے گز بھر کے فاصلے پر جانا بھی تو کسی ایڈونچر سے کم نہیں۔

Lumpini Park

بنکاک پارکوں کا شہر ہے۔ یہاں ہریالی کے غالیچے بچھے ہوئے پارکوں میں جوتے لے جانے کا تصور نہیں ہے۔ خواتین گھاس کو اپنی ہائی ہیلز کی مدد سے روندتی نہیں ملتیں۔ قدرت کی اس نعمت کا خیال ہر شہری رکھتا ہے۔ بزنس ڈسٹرکٹ شہر کا وسطی حصہ ہریالی سے بھرا پڑا ہے۔ ماحولیاتی آلودگی نام کو نظر نہیں آتی۔ حالانکہ پُرانی گاڑیاں بھی سڑکوں پر نظر آ رہی ہیں، لیکن مجال ہے کہ کوئی گاڑی دھواں چھوڑ رہی ہو اور تو اور انسانوں کی اس بھیڑ میں کہیں کسی جگہ بھی گاڑیوں کے ہارن نہیں بجائے جاتے۔ اگر ہارن بجتے بھی ہیں تو اتنے مدھم کہ سامنے والے کو اپنی غلطی کا فوری طور پر احساس ہو جائے۔ اوورٹیکنگ کرنے والے حضرات و خواتین گاڑی آگے بڑھاتے ہوئے ساتھی ڈرائیوروں کو وِش کرتے ہوئے آگے بڑھتے ہیں۔ یہ آدابِ ٹریفک مقامی لوگوں کے اخلاقِ حسنہ کی چھوٹی سی مثال ہے۔ کمرشل بینکوں اور دیگر مالیاتی اداروں کی عمارتوں سے فنِ تعمیرات کے ذوق کی عکاسی ہوتی ہے۔ عام طور پر سفرناموں میں کسی بھی ملک کے لئے حسنِ نظیر جیسے لفظ لکھ دیئے جاتے ہیں جبکہ یہ لفظ اپنے اندر بے پایاں وسعت رکھتا ہے۔ بنکاک میں آپ کو قانون کی حکمرانی نظر آتی ہے۔ بزنس مین اور دیگر ماحولیاتی اداروں کے کارکنان تیز رفتاری سے چلتے پھر ضرور نظر آتے ہیں، کوئی کسی کو دھکیلتا ہوا آگے نہیں بڑھتا اور اگر غلطی سے کسی کو چھو بھی جائے تو معذرت کرتے دیر نہیں لگاتے۔ شہروں میں کئی جگہوں کو گرین زونز کہا جاتا ہے۔ یہاں آپ سگریٹ نوشی نہیں کر سکتے۔ ایک محتاط اندازے کے مطابق ہر سال 12.2 ملین سیاح یہاں آتے ہیں اور 19.3 بلین امریکی ڈالر خرچ کرتے ہیں۔ یہ ایسا چونکا دینے والا تخمینہ نہیں ہے۔ ایشیاء میں کامیاب ترین سیاحت کے مراکز میں بنکاک کا چھٹا نمبر ہے اور اس کی یہ حیثیت سنگاپور، ہانگ کانگ، ٹوکیو، اوسکا اور سیول کے بعد متعین ہوتی ہے۔

Dream World

یہ تھیم پارک بنکاک میں بچوں کے ساتھ ساتھ بڑوں کے لئے بھی حیرت کدہ ہے۔ یہاں آپ اسکائی کوسٹرز دیکھیں گے۔ اس رائڈ میں بچے آسمان پر اڑتے پرندوں کو دیکھ سکیں گے۔ کبھی دل بلیوں اچھلے تو کبھی فلک شگاف چیخوں سے گونجے۔ ماحول کی جاذبیت اپنی جگہ۔ البتہ چند راؤنڈز بڑوں کے لئے مخصوص ہیں۔ جنہیں انتظامیہ بہت دیکھ بھال کے استعمال کی اجازت دیتی ہے۔ البتہ کریزی بس، ریچھ گھر، 4D رولر کوسٹر رائڈ، واٹر رائڈز، فیری ٹیلز، لینڈ، پلے پورٹ اور ایلئن ہاؤس دیکھنے سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہاں صرف کھیلوں کی سرگرمیاں ہی نہیں ہیں۔ ماحول میں کشش و جاذبیت کے اضافے کے لئے پھلوں اور سبزیوں کی اشکال سجائی گئی ہیں۔ تخیلاتی سطح سے لے کر آسمانوں کی وسعتوں کو چھونے والی رائڈز تک ہزاروں دلچسپیاں یہاں موجود ہیں۔ تو چلئے خوابوں کی اس نگری کہ یہیں جا کر ممکن ہے، بہت سے خواب پورے ہو جائیں۔

Bangkok Culture

ثقافتی پہلو سے دیکھا جائے تو بنکاک مغربی دنیا کا تاثر پیش کرتا ہے۔ یوں تو کئی تہوار عوام کی دلچسپیوں کا باعث ہوتے ہیں۔ جن میں ریڈ کراس فیئر، نئے چائنیز سال کی تقریبات اور شہنشاہ چھولا لانگ کوم کی پیدائش اور رحلت کے دن شامل ہیں۔ تاہم ستمبر سے اکتوبر تک ویجی ٹیرن فیسٹیول اپنی نوعیت کا بے حد انوکھا اور دلچسپ میلہ ہے۔ اس وقت بنکاک کی زرعی معیشت کا جیتا جاگتا نمونہ نظروں کے سامنے ہوتا ہے۔ تازہ سبزیاں اور ہمہ اقسام کی رنگ برنگی سبزیاں جنہیں تھائی فوڈ کی تیاری کے خاص اجزاء کے طور پر ہم سب واقف ہیں۔

MBK Shopping Mall

مقامی افراد کہتے ہیں کہ اس مرکز میں دستیاب الیکٹرانک اشیاء کے معیار کو چیلنج نہیں کیا جا سکتا۔ بہرحال آپ آنکھ بند کر کے بھروسہ نہ کریں۔ قیمتی گھڑیاں، موبائل، مختلف ڈیوائسز، آئی پیڈ یا لیپ ٹاپ کچھ بھی خریدیں۔ سہولت یہ ہے کہ کئی کمپنیوں نے یہاں تکنیکی ماہرین پر مشتمل عملہ تعینات کر رکھا ہے۔ آپ ان سے مشورہ کر کے خریداری کر سکتے ہیں۔

National Theater

ماسک اوڑھے ہوئے اداکار روایتی تمثیلوں میں اپنے کردار ادا کرتے جاتے ہیں اور تماشائی محسور ہو کر بیٹھے رہتے ہیں۔ کبھی کوئی بے ادبی کی بات نہیں کرتا۔ تالیاں بجاتے ہیں اور تھیٹر ختم ہونے پر شائقین اسٹیج پر جا کر اپنے پسندیدہ کردار کے گیٹ اپ میں موجود اداکار سے ہاتھ بھی ملاتے ہیں اور تصویر بھی کھنچواتے ہیں۔

National Game

تھائی لینڈ کا قومی کھیل باکسنگ ہے، لیکن یہاں کوئی محمد علی کلے کیوں نہ پیدا ہو سکا۔ اس کا جواب تشنہ ہی رہتا ہے۔

Bangkok Markets

گو کہ گلی کوچوں میں پتھارے والے بھی خوشنما انداز سے اپنی دکانیں سجائے بیٹھے ہیں، لیکن ہم ایشیائی متاثر ہوتے ہیں۔ بڑے بڑے شاپنگ مالز سے کیونکہ یہ ثقافت ہمارے ملک میں بھی خوب پروان چڑھ رہی ہے اور ہم ان کے عادی ہو چکے ہیں۔ مثال کے طور پر چیدہ چیدہ شاپنگ مالز کی تفصیلات درج کی جا رہی ہیں۔

Siam Paragon

یہ نام ہے بنکاک کے ایک ایسے شاپنگ مال کا جہاں کم و بیش ہر بین الاقوامی برانڈ آپ کو مل جاتا ہے۔ خاص کر ہینڈ لوم سے بنا ہوا کپڑا جو مقامی افراد میں بہت پسند کیا جاتا ہے۔ یہ پہناوے بلا تخصیص مرد اور عورت یا بچے بھی پہن سکتے ہیں۔

Terminal 21

نام پر نہ جائیے۔ یہ ہرگز بھی کسی ریلوے ٹرام یا ٹیوب کے ٹھہرنے کی جگہ نہیں بلکہ رؤسا سے لے کر عام آدمی کی ضرورت کی ہر چیز یہاں دستیاب ہو جاتی ہے، لیکن یہ ذرا مہنگا اسٹور ہے۔ بہتر یہ ہے کہ سیاح یہاں ونڈو شاپنگ کرے اور پھر شاہراہوں پر کھلی مارکیٹوں سے جیولری، کاسمیٹکس یا جوتے خریدے۔

The Emporium

ریشمی کپڑا، جوتے، جیولری، ہینڈ بیگز اور دیگر تعیشات ایک چھت کے نیچے مل جائیں گے۔ مغرب اور برِ صغیر کی پہننے اوڑھنے کی ثقافتوں سے میل کھاتی ہوئی اشیاء مثلاً بنارسی کپڑے کے میٹریل سے بنے پرس، اور تلّے کے کام دار کلچ بھی مل جائیں گے اور گوچی جیسے جدید مغربی برینڈ کے چمڑے کی مصنوعات بھی۔ اب دیکھیے کہ نگاہِ انتخاب کہاں جا کر ٹھہرتی ہے۔ ماسٹر کارڈ گلوبل شہروں کی فہرست میں لندن اور پیرس کے بعد بنکاک کو بہترین سیاحتی مرکز قرار دیا گیا ہے۔ مسلسل تین برسوں سے Travel+Leisure میگزین بھی اس شہر کو انتہائی معتبر سیاحتی مرکز تسلیم کرتا ہے۔ یہ جریدہ اپنے معیار اور مقامات کی ساکھ پر قطعی سمجھوتہ نہیں کرتا اور غیر جانبدارانہ رائے پیش کرتا ہے۔ بنکاک میں آپ کرپٹ تعیش اور بے پناہ آسائشوں سے لیس اسپا موجود ہیں بلکہ اس سرزمین پر قدم رکھتے ہی مساج کے ماہرین اپنے کلائنٹس کی تلاش شروع کر دیتے ہیں۔ یہ لوگ غیر ملکی باشندوں کی شناخت باآسانی کر لیتے ہیں او ران کے معزز شائقین اور کلائنٹس یورپین باشندے ہوتے ہیں جو سیاحت کے ساتھ ساتھ آرام کی غرض سے یہاں آتے ہیں۔ ایئرپورٹ پر ڈیوٹی فری شاپس تو ہیں، لیکن ایسے بیوٹی پارلروں کی بھی کمی نہیں جو اپنے مہمانانِ گرامی کے ذوق اور مذاق کی تسکین کرتے ہیں۔

تھائی فوڈ

انڈونیشین کھانوں کی ثقافت تھائی فوڈ سے بے حد مشابہ ہے۔ کچھ ایسے ہی ذائقے ہندوستانی اور چینی کھانوں میں بھی محسوس کیے جا سکتے ہیں۔ ان کھانوں کی خاص پہچان مختلف جڑی بوٹیوں کا استعمال ہے۔ مثلاً یہ پارسلے، ہرا دھنیا، روز میری وغیرہ لازماً استعمال کرتے ہیں۔

چکن سوپ، چکن کری، بیف کری، سویٹ سوس میں انڈوں کو گہرائی تک فرائی کرنا یا سمندری غذاؤں کو گرل کرنا بہت مرغوب سمجھا جاتا ہے۔ مرچ مصالحوں کا استعمال بھی نظر آتا ہے۔ نوڈلز کئی اقسام کی پسند کی جاتی ہیں۔ تھائی فوڈ میں سار سوس اور مختلف ڈپس استعمال ہوتی ہیں جن کی آرائش بہت عمدگی سے کی جاتی ہے اور Tossed Salad کو ہاتھوں سے مکس کر کے ذائقہ دوبالا کیا جاتا ہے۔ ایک قابلِ ذکر ڈش Laph isan ہے جسے گائے

Tom yam　　Tossed Salad

کے گوشت میں سرخ مرچوں کے ساتھ بنایا جاتا ہے۔ تھائی سوپ جسے مقامی زبان میں Tom yam کہا جاتا ہے، مچھلی یا جھینگے کے گوشت سے تیار کیا جاتا ہے۔ اسی طرح تھائی ہیمبرگرز میں میٹ بالز شامل کیے جاتے ہیں۔ ان کھانوں میں ایک خاص Nam prik ہے جو بظاہر سلاد ہے۔ چلی سوس کے ساتھ ڈپ دی جاتی ہے۔ جو ذائقے کو بڑھا دیتی ہے۔ غرضیکہ تھائی ذائقے پاکستانیوں کے حسِ ذائقہ کے لیے قطعی اجنبی نہیں ہیں۔

پیسے کی کہانی

اے حمید

رسہ کوئی خاص مضبوط نہیں تھا۔ یہ پٹ سن کا رسہ تھا جو مہینہ بھر پہلے گھر میں گائے باندھنے کے کام آتا تھا۔ اس وقت کبھی کسی کو خیال بھی نہیں ہوا تھا کہ یہ رسہ بڑی بہو کے مصرف میں آئے گا۔ بہو کے پانچوں بچے چھوٹے اور بڑے سبھی صحن میں بیٹھے رو رہے تھے۔ ننھے کو تو رونے کا ہوش ہی نہیں تھا۔ وہ ماں کی چارپائی کے پاس بیٹھا مٹی کے ڈھیلوں سے کھیلے جارہا تھا۔

گلو نے ایک مرتبہ چارپائی پر بے حس پڑی ہوئی اپنی بیوی کو دیکھا پھر آہستہ آہستہ اس کی آنکھیں اس رسہ پر جم گئیں اور وہ سر جھکا کر بیٹھ گیا۔ گلو کی ماں مسلسل روئے جارہی تھی اور ہر نئی آنے والی عورت کے گلے سے لپٹ کر دھاڑنے لگتی تھی۔ ابھی تک بہو کے گلے میں رسہ پڑا ہوا تھا۔ لوگوں نے بتلایا کہ پولیس کا معائنہ کرنے کے بعد رسہ کو اپنے قبضہ میں کرلے گی، تب لاش پوسٹ مارٹم کے لئے بھیجی جائے گی۔ گلو سے یہ دیکھا نہ گیا کہ اس کی بیوی، اس کے پانچ بچوں کی ماں، پھندا گلے میں ڈالے یوں چھت سے لٹک رہی ہے۔ لیکن پولیس کی تحقیق و تفتیش کے پیش نظر اسے رسہ کھولنے کی جرأت نہیں ہوئی۔

گلو کو بیوی کی موت کا جس قدر صدمہ تھا اس سے زیادہ اس بات کا تھا کہ دو سال کی کشمکش اور مسلسل جھگڑوں کے بعد دوسری شادی کی تاریخ مقرر ہوئی تھی اور اب جبکہ اس کی شادی میں آٹھ دس دن باقی تھے یہ مصیبت آپڑی۔ اسے خطرہ تھا کہ اس حادثے کے بعد شادی طویل عرصے کے لئے ملتوی ہوجائے یا پھر یہ بھی ممکن ہے کہ لڑکی والے موجودہ صورتحال میں صاف انکار کردیں۔ اس موہوم خوف کے ساتھ ساتھ اس کے دل کے ایک گوشہ میں یہ خیال بھی موجود تھا کہ راستہ ہمیشہ کے لئے صاف ہوگیا اور یہ جھگڑے ہمیشہ کے لئے ختم ہوجائیں گے۔ اس کے بعد پھر کوئی پریشانی نہیں ہوگی۔ اطمینان کے اس شعوری احساس کے ساتھ اسے یہ بے حس عورت اپنے اعصاب پر سوار نظر آرہی تھی جس کے ساتھ اس نے زندگی کے بارہ برس گزارے تھے۔ چودہ برس کی عمر میں وہ اس کے گھر آئی تھی۔ اس وقت گلو کے ہاں رزق کی ریل پیل نہ تھی۔ اپنے باپ کے ساتھ وہ دن بھر ستلج میں کشتی چلایا کرتا تھا اور پتن پر سے ایک ایک کرکے دس بارہ پور پہنچا کر رات کو جب تھک ہار کر واپس گھر آتا تو ایک گرم، جوان اور متناسب جسم اس کے انتظار میں ہوتا۔ عیشاں اس زمانے میں اپنی نوعمری کے دور میں بڑی خوبصورت لڑکی تھی اور پھر اسے اس ایک آدمی کے سوا دنیا میں کسی سے کوئی غرض نہیں تھی۔ وہ شام کے بعد گھر پہنچتا تو اس کے آنگن میں داخل ہوتے ہی عیشاں ایسے نظر آتی جیسے بھٹکی ہوئی ہرنی کو جنگل میں راستہ مل گیا ہو۔ کھانا کھانے کے دوران یا اس کے بعد گلو کو گھڑی بھر کی تنہائی نصیب ہوتی تو وہ اپنے پیار کے اظہار کے لئے عیشاں کے کان کے پاس منہ لے جاکر کہتا۔

''تیری ماں۔۔ آج تو پورن مل کی دکان کا سارا سرمہ لوٹ لائی ہے۔ پیسے بھی دیئے ہیں یا بین بجا کر اسے مست کر آئی ہے۔''

دو ایک سال اسی طرح گزر گئے۔ گھر کی غریبی تو دور نہیں ہوئی، لیکن کشتی بہرحال ثابت و سالم رہی۔ چپو چلتے رہے۔ زمین سیراب ہوتی رہی اور گلو اور عیشاں دن پورے کرتے رہے۔

ایک رات عیشاں نے گلو سے کہا۔۔ ''ایک بات بتاؤں کسی سے کہو گے تو نہیں۔''

''نہیں'' گلو نے چارپائی پر لیٹتے ہوئے اور اسے اپنی بانہوں میں لیتے ہوئے کہا۔ ''میری بہن صغرا کی منگنی ہوگئی ہے۔ شادی بھی ہونے والی ہے۔''

گلو اٹھ کر بیٹھ گیا۔۔ ''کیا کہا، ارے وہ نگی! آٹھ برس کی تو اس کی عمر ہے تیرے ماپے اب لڑکیوں کو اتنی عمر میں گھر سے نکالنے لگے ہیں؟''

آنگن میں داخل ہوتے ہی عیشاں ایسے نظر آتی جیسے بھٹکی ہوئی ہرنی کو جنگل میں راستہ مل گیا ہو

''نہیں نہیں''۔۔ عیشاں نے کہا۔۔ ''آج دوپہر کو میری ماں کشن پور سے آئی تھی، کہتی تھی جلال لاہور سے واپس آگیا ہے۔ وہ ہمارا رشتہ دار ہے، لیکن ہم سے کبھی ملتا نہیں تھا نہ ہی گاؤں میں آتا تھا۔ اب عمر اس کی پچاس برس کے قریب ہے۔ وہ ہمیشہ لاہور ہی میں رہا ہے۔ اسے دو مالدار بہنوں نے جن کے خاندان میں اولاد نرینہ نہیں ہوتی تھی اور لڑکے پیدا ہوتے ہی مرجاتے تھے اپنا متبنیٰ بنایا ہوا تھا۔ جلال کو انہوں نے بچپن ہی سے اپنے پاس رکھ لیا تھا اور پالا پوسا۔

اب وہ مرگئی ہیں اور ان کی ساری دولت کئی سیر سونا اور بہت سارا روپیہ نقد جلال ہی کے پاس ہے اور اب وہ ہمارے ہی گھر میں رہے گا۔''

کچھ دیر خاموش رہی۔ گلو کے بازوؤں کی گرفت ڈھیلی ہوگئی۔

''میری ماں کہتی ہے۔۔'' عیشاں نے کہا۔۔ ''جلال نے شاید ان عورتوں کو زہر دے کر مار ڈالا ہے اور ان کے مال پر قبضہ کرکے بھاگ آیا ہے۔ اس لئے لاہور کے نام سے گھبراتا ہے۔ پھر دونوں ایک ساتھ بھی تو نہیں مرسکتی تھیں۔ کیوں گلو؟'' اس نے گردن اونچی کرکے کہا۔۔ ''مگر خیر ان کا دین ایمان جانے۔۔ میری ماں نے اسی سے صغریٰ کی منگنی کردی ہے۔''

''مگر وہ اتنی چھوٹی سی ہے اور وہ سالا پچاس برس کا۔''

''بیڑی ڈبیا۔۔ کچھ سمجھا کر'' عیشاں نے بات کو کاٹتے ہوئے کہا۔۔ ''وہ کہتا ہے نگی کو میں خود پالوں گا اور سال دو سال میں کھلا پلا کر تگڑا کرکے اس سے بیاہ کرلوں گا۔ میری ماں کہتی ہے۔۔ عورتوں کے ساتھ رہنے سے اسے بچے بچیوں کو دیکھنے کا موقع نہیں ملا اس لئے اس کو چھوٹی عمر کے بچے، نوجوان لڑکیاں اور کم عمر کے لوگوں سے بہت محبت ہے۔ وہ کہتا ہے نگی کو میں خود پالوں گا۔ میرا باپ بھی کہتا ہے کہ جلال دمہ کا مریض ہے سال دو سال میں مرجائے گا تو سارا روپیہ اپنے قبضے میں ہوگا۔ بہت سارا روپیہ ہے اس کے پاس ایک ٹرنک بھرا ہوا ہے۔ اس کا ٹرنک بھی ہمارے گھر میں ہی ہے۔ اس کا ایک ماموں اور ایک نانا ہے، لیکن وہ ہمارے ''شریکے'' کے لوگ ہیں۔ اس لئے وہ ان کے پاس رہنے کے بجائے ہمارے ہی گھر میں رہتا ہے۔''

''اس پیسے میں ہمارا بھی حصہ ہوگا۔'' گلو نے بستر پر بیٹھتے ہوئے بڑی بے قراری سے کہا۔

''میرے باپ کے پاس ہوگا تو وہ کچھ نہ کچھ ضرور دیں گے، مگر کسی سے بات نہ کرنا۔''

''خاک دیں گے، شادی پر تو انہوں نے مجھے کچھ نہیں دیا۔''

''جا دفعہ ہو۔ پھر وہی بات کرتا ہے اس وقت ان کے پاس تھا ہی کیا؟ جب ہوگا تو دے دیں گے۔''

''یاالٰہی'' گلو نے خلوص نیت سے دعا مانگی ''صغریٰ کو فوراً جوان کردے اور اس بوڑھے جلال کا جلدی خاتمہ کردے۔''

''بیڑی ڈبیا'' عیشاں نے خاوند کو دھکا دیتے ہوئے کہا۔

آٹھ دس دن گزر گئے۔ گلو کو اس سلسلے میں مزید تفصیل معلوم نہ ہوسکی۔ عیشاں کے ماں باپ اس کے گاؤں سے تین چار میل مغرب میں موضع کشن پور میں رہتے تھے۔ گلو کا دل کئی بار چاہا کہ بھاگ کر وہاں کے حالات اور خاص طور پر جلال کے متعلق کچھ باتیں معلوم کر آئے۔ لیکن ستلج بپھر رہا تھا اور اس کا بوڑھا باپ اکیلا کشتی قابو میں نہیں رکھ سکتا تھا۔ پتن پر بڑی بھیڑ رہتی تھی۔ سال کے یہ دو مہینے تو کمائی کے ہوتے ہیں۔ باپ اسے سویرے سویرے دونوں چھوٹے بھائیوں کے ہمراہ اٹھا کر لے جاتا تو شام گئے ہی واپسی ہوتی۔ کبھی کبھی تو رات بھی پتن پر گزارنا پڑتی تھی۔ ان ہی دنوں اکا دکا وارداتوں کی خبریں آنے لگیں، لیکن ان خبروں سے پتن پر کوئی ہل چل نہیں ہوئی۔ اس پتن تک ہندوستان کی آزادی کی کوئی مصدقہ خبر نہیں پہنچی تھی، لیکن آزادی کے دن بہرحال قریب آرہے تھے۔ جب آزادی سر پر آپہنچی جب پتن والوں کو بھی پتا چلا اور گلو اس کے خاندان اور گاؤں والوں اور عیشاں کے گاؤں والوں سبھی کو گھر بار چھوڑ کر پندرہ میل کے فاصلے پر ایک کیمپ میں پناہ لینی پڑی۔

انہیں کیمپ میں پہنچے ایک ماہ ہوگیا تھا۔ ان کا اور عیشاں کے گھر والوں اور جلال کے ماموں اور نانا کا ڈیرہ پاس ہی تھا۔ یہ ڈیرہ دار ایک کھلے جنگل میں سر پر چند

پھٹی پرانی چادریں تانے بیٹھے ہوئے تھے، لیکن ہر خاندان نے زمین کے ایک مخصوص رقبے کو کسی نہ کسی چیز سے محصور کر کے اپنا قبضہ جما لیا تھا۔ کیمپ میں کسی قسم کی کوئی خبر نہ تھی۔ ابھی یہاں سے انخلا کا عمل شروع نہیں ہوا تھا۔ اس لئے لوگ جیسے آہستہ آہستہ یہاں بس سے گئے تھے۔ صبح سویرے مہاجر کیمپ میں مقیم خاندانوں کے مرد کیمپ سے باہر ڈرتے ڈرتے ایندھن کی تلاش میں جاتے، عورتیں چکی پیستیں، کبھی کبھی اشیائے خوردنی کا توڑا ہو جاتا تو کچھ شیر دل نوجوان قریبی دیہات میں جو مسلمانوں کی اکثریت والے گاؤں تھے، مکران کے کیمپ میں آ جانے کی وجہ سے تقریباً خالی پڑے تھے، رات کے وقت چھاپہ مار کر اناج کی گٹھڑیاں باندھ لاتے اور راستے میں شکر قندی، کماد، مکئی کے بھٹے، جو کچھ بھی ہاتھ لگتا اٹھا لاتے۔ شام کو چولہے سلگتے، حقے کی گڑ گڑ کی آوازیں آتیں اور پاکستان پہنچنے کے پروگرام بنتے۔ انسانوں کے اس عظیم الشان ہجوم میں پریشانی کے زیادہ تر لمحے وہی ہوتے جب کسی کے پاس اناج یا لکڑی یا ایسی ہی فوری ضرورت کی کوئی چیز ختم ہو جاتی تھی۔ آخر کار گلو اور اس کے عزیزوں کے ان تینوں خاندانوں پر بھی یہ وقت آن پڑا۔

عیشاں کے باپ کے ڈیرے میں جس کی حد بندیوں کے لئے رسہ باندھ دیا گیا تھا، یہ سب لوگ بیٹھے ہوئے تھے اور اناج اور ایندھن کے حصول کے مسئلے پر سوچ بچار کر رہے تھے۔

جلال نے کہا ''لکڑیاں اور گیہیاں مل جائیں تو چاہے کتنی قیمت ادا کرنی پڑے لے لیتے کیوں نانا جی'' اس نے عیشاں کے باپ کی طرف دیکھتے ہوئے کہا ''مگر مشکل ہے کہاں قیمتاً کوئی چیز ملنے کا سوال پیدا ہی نہیں ہوتا۔ بڑا مشکل وقت آن پڑا ہے۔'' ''یوں کام نہ بنے گا۔ اس کے ماموں نے حقے کا کش لیتے ہوئے کہا ''کیمپ سے باہر نکلتے ہیں، لوگ اِدھر اُدھر سے لکڑیاں کاٹ کر لاتے ہیں۔ کسی کو زیادہ پیسوں کا لالچ دیں گے۔ شاید کوئی کام بن جائے، مگر یہاں بیٹھنے سے تو کچھ حاصل نہیں ہوگا۔ ہاتھ پیر چلاؤ تو کوئی نہ کوئی سبیل نکل ہی آتی ہے۔'' ''چلو پھر کوشش کریں''۔ عیشاں کے باپ نے فوراً اٹھتے ہوئے کہا۔

جلال کا ماموں اور بڈھا نانا بھی اٹھ کھڑا ہوا۔ جلال کی حیثیت عیشاں کے باپ کے گھر میں اب تک ایک مہمان کی سی تھی۔ اسے گھر میں کبھی کسی نے ایک تنکا دوہرا کرنے تک کے لئے نہیں کہا تھا، مگر آج تینوں آدمی اسے ایک جان جوکھوں کے کام پر اپنے ساتھ لے جانے کے لئے منتظر کھڑے تھے۔ پہلے تو اسے یہ بات بڑی بری لگی، مگر کچھ دیر بعد یہ سوچ کر اٹھ کھڑا ہوا کہ شاید پیسوں کی ضرورت کی وجہ سے اسے ساتھ لے جانے پر اصرار کیا جا رہا ہے۔

جب یہ لوگ کیمپ سے دو تین فرلانگ آگے نکل گئے تو جلال نے کہا ''یہاں تو آدم نہ آدم کی ذات نظر آتی ہے۔ بھلا یہاں کون لکڑیاں اور اناج لے کر آئے گا۔''

''ذرا دس قدم آگے چل کر ان درختوں کے نیچے تھوڑی دیر کے لئے بیٹھ جاتے ہیں۔ وہ راستہ ہے اور لوگ اِدھر ہی سے گزر کر کیمپ میں جاتے ہیں۔ شاید کوئی مل جائے'' اس کے ماموں نے کہا۔

جلال بادل نخواستہ آگے بڑھا، لیکن جھاڑیوں کے پاس پہنچتے ہی عیشاں کے باپ نے اسے پیچھے سے اپنی گرفت میں لے کر زمین پر گرا دیا۔ اس کا ماموں چشم زدن میں اس کی چھاتی پر سوار ہو گیا اور بوڑھے نانا نے لپک کر اس کی ٹانگیں مضبوطی سے پکڑ لیں۔ جلال کچھ بھی سمجھ نہ سکا۔ اس کا رنگ زرد پڑ گیا۔ اس نے ہاتھ باندھے، لیکن عیشاں کے باپ نے آگے بڑھ کر اس کے دونوں ہاتھ پکڑ لئے۔ اس کے ماموں نے دھوتی میں اُڑسی ہوئی چھری نکال کر جلال کی گردن پر رکھ دی۔

چھری کند تھی، اس نے دونوں ہاتھوں سے بڑے زور سے اسے دبا کر چلانے کی کوشش کی۔ پچاس برس کی عمر میں جلال کی گردن کا تناؤ کم ہو چکا تھا۔ جلد لٹکی ہوئی تھی۔ پہلے تو چمڑا کٹنے کے بجائے چھری کے ساتھ ساتھ اِدھر اُدھر ہوتا رہا، لیکن بالآخر ایک جگہ سے کٹ گیا۔ ماموں نے چھری کی نوک سے شہ رگ کو اوپر اٹھایا۔ جلال ایک بار تو تڑپا اور اس کی ٹانگیں بڈھے نانا کے ہاتھ سے چھوٹ کر چھاتی پر بیٹھے ہوئے ماموں کی کمر میں زور سے لگیں پھر وہ ٹھنڈا ہو گیا۔ خون بھی بہت تھوڑا نکلا تھا۔ عیشاں کا باپ ایک طرف کھڑا ہو گیا، لیکن ماموں نے جلال کی قمیض سے سونے کی زنجیر، سٹڈ بٹن، ہاتھ سے گھڑی اور جیب سے بٹوہ نکال لیا اور تینوں آدمی خاموشی سے کیمپ کی طرف واپس روانہ ہو گئے۔

راستے میں انہوں نے کوئی بات نہیں کی، لیکن ڈیرے پر پہنچتے ہی دھاڑیں مار مار کر رونے لگے۔ کچھ لوگ جمع ہو گئے تو ان میں سے ایک نے بڑی درد بھری آواز میں کہا ''خدا نے ہمیں ہاتھ دے کر رکھ لیا ہے ورنہ سکھ ہمیں بھی مار ڈالتے۔ ہمیں کیا معلوم تھا جلال کی موت ہمیں لکڑیاں خریدنے کے بہانے لئے جا رہی ہے۔ سارا جتھا اس کی طرف لپک پڑا۔''

سکھ غنڈے اکا دکا مسلمانوں پر حملے کرتے ہی رہتے تھے۔ مرنے والوں کی لاشیں تک نہ ملتی تھیں۔ کوئی انہیں اٹھا کر لانے کی جرأت نہیں کرتا تھا۔ جلال کی موت کو بھی لوگوں نے اسی طرح قبول کر لیا اور پھر رونے والا کون تھا۔ رونے والے تو اسے اپنے ہاتھوں قتل کر آئے تھے۔

اس نے ٹرنک کھول کر دیکھا، مگر اس میں کچھ بھی نہیں تھا، بس لفافے ہی لفافے تھے۔ چند زیور تھے جو لحاف میں سیئے تھے، لیکن لاہور سے گاڑی میں سوار ہوتے ہوئے وہ لحاف بھی کسی نے کھسکا لیا

اگلی شام جلال کے نانا اور ماموں نے عیشاں کے باپ سے ٹرنک کا مطالبہ کیا۔ یہ خبر دو چار آدمیوں تک پہنچ گئی کہ جلال کے ٹرنک میں بڑا سونا اور پیسہ تھا۔ انہی میں یہ دونوں شامل تھے، مگر یہ ٹرنک عیشاں کے باپ کے قبضے میں تھا وہ ان دونوں کی بات سن کر پہلے خاموش رہا پھر اس نے حقے کا کش لیتے ہوئے کہا ''سارا پیسہ تو تم نے اس کی جیب سے نکال لیا ہے، ٹرنک میں چار کپڑے تھے ان کی وارث میری لڑکی ہے جو اس کی بیوی تھی۔ تم اس ٹرنک کے کیا لگتے ہو۔''

''ہم اس کے خاندانی وارث ہیں۔'' جلال کے نانا اور ماموں نے کہا ''تمہاری بیٹی سے اس کا نکاح تو نہیں ہوا تھا۔ اس کے مال کے حق دار ہم ہیں، ہم عدالت میں جائیں گے۔'' لڑائی بڑھ گئی، مگر یہ سرگوشیوں اور خاموشی کی لڑائی تھی۔ جلال کے ماموں اور نانا بڑے غصے مگر آہستگی سے عیشاں کے باپ کو گالیاں دیتے رہے۔ وہ بیٹھا حقہ پیتا رہا۔ جلال کی وارثت پر جھگڑا زور شور سے ہوتا تھا، لیکن اس کی موت کا ذکر آتے ہی بات سرگوشیوں میں ہونے لگتی۔ تھوڑی دیر بعد پھر ٹرنک کی ملکیت پر بات آ جاتی۔ دونوں آدمیوں کی یہ پیش کش بھی عیشاں کے باپ نے ٹھکرا دی کہ ٹرنک ان کے سامنے لا کر رکھا جائے اور پھر تینوں آدمی حصہ تقسیم کر لیں۔ لیکن ٹرنک کا مال اب ٹرنک میں بھی تھا ہی نہیں وہ اس کی اور اس کی بیوی کی کمر کے گرد تھا۔ ٹرنک میں صرف کپڑے تھے۔ بہت دیر جھگڑا ہوتا رہا، مگر فریقین میں سمجھوتہ نہ ہو سکا۔

پاکستان بننے کے بعد یہ تینوں خاندان ملتان میں آباد ہوئے۔ جلال کے ماموں اور نانا نے عدالت کا دروازہ کھٹکھٹایا۔ عیشاں کا باپ اپنی لڑکی کو لے کر عدالت میں پیش ہوا۔ لڑکی کی طرف سے حلفیہ بیان پیش کیا گیا، جس میں کہا گیا تھا کہ چند زیورات جو جلال نے شادی پر اسے دیئے تھے راستے میں گم ہو گئے، بقیہ چند سو روپے ہیں جو اس کے گزارے کے لئے اس کے پاس ہیں اور انہی کے سہارے زندگی کے دن پورے کرے گی۔ عدالت نے صغریٰ اور اس کے باپ کے حق میں ڈگری دے دی۔ جلال کا نانا اگلے ہی دن شاہ شمس تبریزؒ کے مزار پر جا بیٹھا۔ ان دنوں وہاں آنے والے لوگ اسے ولی کا درجہ دیتے ہیں۔ اسے کچھ ہوش نہیں ہے کسی نے کچھ دے دیا ورنہ ہر وقت یاد الٰہی میں مگن رہتا ہے۔ مرد عورتیں شمس تبریزؒ کی زیارت سے فارغ ہو کر باہر نکلتے ہیں تو اس کی زیارت کرنا بھی ضروری سمجھتے ہیں۔ بعض ضعیف الاعتقاد سجدہ بھی کر ڈالتے ہیں۔ کتنوں کی مرادیں اس کے توسط سے پوری ہوئیں۔ جلال کا ماموں عدالت کے فیصلے سے ٹھیک دس دن بعد پاگل ہو گیا اور کئی برس تک اس شہر کی سڑکوں پر الف ننگا پھرتا رہا۔ وہ بار بار اپنے ہاتھ مروڑتا تھا اور چیختا تھا۔ دو تین برس بعد ایک سرد رات کو وہ ٹھٹھر کر مر گیا۔ اس کی لاش میونسپلٹی والے اٹھا لے گئے۔ گلو کی حالت قیام پاکستان کے کئی ماہ بعد تک خراب رہی۔ اسے مکان تو اچھا مل گیا، لیکن روزگار کوئی نہیں تھا۔ باپ نے سرزمین پاک پر قدم رکھتے ہی جان دے دی تھی۔ اب وہ چار بھائیوں میں بڑا تھا اور خاندان کا بزرگ تھا، لیکن بے روزگاری اس کا پیچھا نہیں چھوڑتی تھی۔ ماں محلہ بھر کی خبریں اسے لا کر سناتی اور وہ ماں کو روزگار تلاش کرنے کی روداد سناتا۔ ماں بیٹے میں بڑی یکجہتی اور انتہائی محبت تھی۔ لیکن خاندان کی حالت خراب ہوتی گئی۔ اس دوران گلو نے عیشاں سے کئی بار کہا تیرے ماں باپ نے جلال کی اتنی دولت صاف کی ہے کچھ وہیں سے لے آ، لیکن عیشاں کی ماں نے بیٹی کے سامنے قرآن پاک پر ہاتھ رکھ کر قسم کھائی تھی کہ جلال کو سکھوں نے مارا تھا۔ اس نے ٹرنک کھول کر دیکھا، مگر اس میں کچھ بھی نہیں تھا، بس لفافے ہی لفافے تھے۔ چند زیور تھے جو لحاف میں سیئے تھے، لیکن لاہور سے گاڑی میں سوار ہوتے ہوئے وہ لحاف بھی کسی نے کھسکا لیا۔ چند سو روپے نقد تھے ان میں سے کچھ خرچ ہو گئے ہیں۔ وہ بیٹی کا مال ہے اسے عمر بھر گزارا کرنا ہے۔ یہ باتیں سن کر عیشاں بھی خاموش رہی۔ بظاہر اس کے ماں باپ کے گھر کی حالت بھی ویسی ہی تھی۔ کسی دن گھر میں دال پک جاتی تھی تو کسی دن نمک مرچ ہی سے گزارا کرنا پڑتا تھا۔ ان کا گھر گلو کے گھر سے زیادہ دور نہیں تھا۔ عیشاں دن میں ایک دو بار وہاں ہو آتی، مگر کئی ماہ کی ٹوہ کے بعد وہ اس نتیجے پر پہنچی کہ ان کے پاس کچھ نہ تھا یا اگر ہے تو برائے نام ورنہ اس کا باپ ماں اور بھائی بہنیں ایسے پھٹے حال میں نہ ہوتے۔ گلو نے اس دوران اسے ایک دو بار مارا پیٹا بھی، لیکن ایسی باتیں بہر حال دن کے وقت ہوتیں۔ رات کو کوئی چیز راز میں نہ رہتی اور گلو کو بھی یقین ہو گیا کہ اس کی بیوی کے والدین کے پاس کچھ بھی نہیں۔

ایک دن عیشاں پچھلی کوٹھڑی میں گلو سے لپٹ گئی ''مجھے پتا چل گیا ہے میری ماں نے سونا کہاں چھپا کر رکھا ہے۔''

VIES BOOKS

آیتِ ہجر

شاعر: امجد بخاری

صفحات: 160

قیمت: 250روپے

میدانِ حیات کے ہزاروں مناظر و مظاہر، تاحدِ نظر پھیلی ہوئی زمین، وسیع آفاق اور بے کراں فضاؤں کو اگر دامانِ فکر میں ڈال لیا جائے تو اس معاشرے کے ہمہ پہلو مسائل، ہمہ جہت آلام وحوادث بخوبی نظر آنے لگتے ہیں اور اگر دیکھنے والی نظر کسی "وہبی ملکہ" شاعری کی ہو تو پھر اپنے عہد کی زمین سے اگتے اور پھلتے پھولتے درد و کرب اس کی کشتِ شاعری میں نمودار ہونے لگتے ہیں۔ یہی وہ لمحہ ہوتا ہے جب "آیتِ ہجر" کا نزول ہوتا ہے لیکن واضح رہے کہ یہ نزول شاعر پر نہیں ہوتا... بلکہ شاعر اپنے افکار کا نزول دوسروں کے ذہن پر کرتا ہے۔ میدانِ جہد و عمل کے فکری محاذ پر "دشتِ احساس، حرفِ دعا، گلابوں میں تراکس، وہ اک پری ہے اور فصیلِ غم" جیسی بہت سی فتوحات کے بعد "آیتِ ہجر" امجد بخاری کی تازہ فتح کا نام ہے، جس میں ان کے مجاہدانہ افکار کے تلاطم اور تموج کو باآسانی محسوس کیا جاسکتا ہے۔

اس لیے لفظِ محبت پہ قلم توڑ دیا
آیتِ ہجر کی تجوید نہیں ہوسکتی!

امجد بخاری کی اس خوب صورت شعری تصنیف کو مرتضیٰ برلاس، فرحت عباس شاہ، فاخرہ بتول، ارشد ملک اور ریحانہ امجد بخاری کے سیر حاصل تبصروں کے ساتھ رمیل ہاؤس آف پبلی کیشنز راولپنڈی نے شائع کیا ہے۔

بستی (ناول)

مصنف: انتظار حسین **مترجم:** فرانس، ڈبلیو پریشٹ

صفحات: 272 **قیمت:** درج نہیں

ملنے کا پتہ: اوکسفورڈ بک ڈپو، کراچی

حال ہی میں انتظار حسین کا ناول بستی کا ترجمہ منظرِ عام پر آیا ہے۔ یہ تاریخ کے ایک استاد کو پیش آنے والے مختلف تجربات کی کہانی ہے جو ہجرت کر کے دوسرے ملک آتا ہے اور یہاں اس کی زندگی کی نئی شروعات ہوتی ہے۔ بدلے ہوئے رویوں، کسمپرسی تنہائی اور معاشی مشکلات کی شکل میں اسے زندگی کا نیا رخ دیکھنے کو ملتا ہے۔ جس نسل نے 1947ء کا بٹوارا دیکھا اور نئے ملک کی مشکلات اور مصائب جھیلے وہ سرعت رفتاری سے اس نئے ماحول سے ذہنی مطابقت نہیں کرسکتی۔ اُسے تضادات، خودغرضیاں اور فاصلے کھلتے ہیں۔

فرانس، ڈبلیو پریشٹ نے ترجمے میں برِصغیر ہندوپاک کی ثقافتوں اور مذہبی روایتوں کو دلکش انداز میں پورٹرے کیا ہے۔ جسے پڑھ کر انتظار حسین نے برملا کہا ہے کہ خاتون نے ناول کے سیاق وسباق کو بیان کرنے میں رتی برابر بھی مبالغہ آرائی سے کام نہیں لیا اور کہانی کو من وعن اچھے ترجمے کی شکل دی ہے۔ اور بلاشبہ دنیا کو علم ہوگا کہ پاکستان کوئی گاؤں دیہات نہیں بلکہ تعلیم یافتہ اور روشن خیال تخلیق کاروں پر مشتمل ایسی بستی ہے جسے کسی بھی طرح نظرانداز نہیں کیا جاسکتا۔

کاسٹ: جان ابراہام، انیل کپور، تشار کپور، سونو سود، منوج باجپائی، رونت رائے، کنگنا راوت اور رنجیت

ہدایت کار: سنجے گپتا

یہ فلم ایک حقیقی پولیس مقابلے کے واقعے پرمبنی ہے۔ 1982ء میں واڈالا کے مقام پر اس وقت ممبئی کے گینگسٹر مافیا سرو کو پولیس مقابلے کے دوران مار دیا گیا تھا۔ وہ اچھا تھا یا بُرا۔ اس سے مملکت کو کتنے خطرات لاحق تھے یا وہ بے گناہ تھا۔ کچھ دن انتظار کرلیں۔ جان ابراہام نے سرو کے اس کردار میں بہت جاذبیت سے کام کیا ہے۔ یکم مئی کے روز اس فلم کو ریلیز کرنے کا مقصد بھی مزدوروں کی کاوشوں کو خراجِ تحسین پیش کرنا ہے۔

اگر آپ کو 2007ء میں بننے والی فلم شوٹ آؤٹ ایٹ لوکھن والا یاد ہو تو یہ فلم اسی کا سیکوئل ہے۔ جسے دیکھنے میں اور بھی لطف آئے گا۔ جان ابراہام کو منفی کرداروں میں بھی پذیرائی ملنے لگی ہے، لیکن یہ اور بات ہے کہ وہ سنجیدہ اور رومانوی نکتۂ نظر سے بننے والی فلموں کے کامیاب اداکار تسلیم کئے جاتے ہیں۔ آئی می اور میں اس کی نمایاں مثال ہے۔ بالاجی موشن پکچرز کے بینر تلے بننے والی اس ایکشن مووی میں حقیقی واقعے کو موضوع بنا کر انڈر ورلڈ کی مجرمانہ سرگرمیوں کو ہائی لائٹ کیا گیا ہے۔ جان ابراہام جو اس فلم کی پروموشن میں مصروف ہیں، ان کا کہنا ہے کہ اس فلم کے ذریعے ناظرین مجھے اب تک کی میری بہترین پرفارمنس میں دیکھیں گے۔ میں نے خود کو بطور اداکار بے حد مختلف پایا ہے۔ یقیناً ناظرین میرے اس بدلتے ہوئے روپ کو بھی بخوبی جانچیں گے۔ سنجے گپتا نے 2001ء میں وائٹ فیدر کے عنوان سے فلمسازی کا ذاتی ادارہ تشکیل دیا تھا جو ہر سال بہترین فلمیں پیش کرتا ہے۔ جن میں کہانی، مار دھاڑ، رومانی سیچوایشنز اور گیتوں کی عکس بندی کے خوبصورت تجربات کئے جاتے ہیں۔ نئی فلم شوٹ آؤٹ ایٹ واڈالا کس طرح ناظرین کا دل جیت لیتی ہے یہ دیکھنا بھی اپنی نوعیت کا دلکش تجربہ ہوگا۔

DRAMA MO

کاسٹ: رام کپور، ثاقب سلیم، ریا چکروتی

ہدایت کار: آشما چھبر

فلم بینوں نے بہت دیکھ لئے روتے دھوتے مناظر، سسپنس اور ایڈونچر سے بھرپور ڈرامے اب ہندوستانی فلم نگری میں کچھ ایسا ہونے جا رہا ہے جس میں طنز ہے، مزاح اور حیرت انگیز واقعات کہ فلم کے شائقین ہنستے ہنستے لوٹ پوٹ ہوجائیں۔ یعنی ان کے پھیپھڑوں کی ٹھیک ٹھاک ورزش ہو۔ 'میرے ڈیڈ کی ماروتی' دلچسپ اسکرین پلے اور مزاحیہ کیفیات کی بھرپور عکاسی دیکھنے کے لئے ماروتی کی تلاش میں ان باپ بیٹوں کے ہمراہ گھر سے باہر نکلنا پڑے گا۔ ہم اور آپ تو صرف سنیما ہاؤس کا رخ کریں گے، لیکن رام کپور اور ثاقب سلیم بالکل ٹام اور جیری جیسے کلاسیکی کارٹون کریکٹرز کی طرح ایک دوسرے کے مدِ مقابل آئیں گے۔ ہندوستان میں ماروتی مقامی صنعت میں تیار ہونے والی گاڑی ہے، جو ایک شادی کے ہنگامے میں کھوگئی ہے۔ جسے تلاش کرنے کی مہم پر باپ اور بیٹا روانہ ہوتے ہیں اور درمیان میں انہیں دلچسپ سچوئیشنز کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بالکل اسی طرح جیسے کہ آپ میرا نائر کی مون سون ویڈنگ، آنند رائے کی فلم 'تنو ویڈز منو' اور منیش شرما کی 'بینڈ باجا بارات' میں لائٹ کامیڈی دیکھ چکے ہیں، اسی طرح ماروتی کی تلاش میں بیٹے اور باپ کو کئی تجربوں سے گزرنا پڑ رہا ہے جو تمام کی تمام زندہ دلی کی علامتیں ہیں۔ بالکل پاگل کردینے والی سچوئیشنز میں ہنسی کے طوفان کو روکنا فلم بینوں کے لئے قطعاً آسان نہیں ہوگا۔ مکالموں میں کچھ کھلا پن بھی ہے۔ اشیتا موئترا نے خاندانی منصوبہ بندی کا ٹھیک ٹھاک پروپیگنڈہ کیا ہے اور کوشش کی گئی ہے کہ ہنسی مذاق کے پیرائے میں کوئی بڑی بات کردی جائے خاص کر کنبہ چھوٹا رکھنے کی تشہیری مہم بڑے دلچسپ پیرائے میں چلائی گئی ہے۔

ڈرامہ نگار: عدیل رزاق

کاسٹ: فاطمہ آفندی، عمران اسلم، شیر جان اور عدیل حسین، فضیلہ قاضی، مائرہ خان

ہدایت کار: عاصم علی

نوجوان ڈرامہ نگار عدیل رزاق کا تخلیق کردہ سیریل ان دنوں ہم ٹی وی سے دکھایا جارہا ہے۔ عدیل کے لئے ہم کہہ سکتے ہیں کہ وہ زندگی کا روشن پہلو دیکھتے ہوئے سماجی اور جذباتی مسائل سے نظریں نہیں چراتے۔ ایسا کرنا بھی نہیں چاہیے۔ عدیل بحیثیت تخلیق کار استحصال کے معنی سمجھتے ہیں اور قلم کی حرمت اور تقاضوں کو نظر میں رکھ کر کہانی کا تاروپود تیار کرتے ہیں۔ ایک ڈراموں کی سیریز 'کتنی گرہیں باقی ہیں' میں بھی ان کی ایک کہانی دیکھنے کا اتفاق ہوا تھا۔ زندگی کا درد محسوس کرتے ہوئے اس کی عکاسی بھی مؤثر انداز سے کرنا خاصا غیر معمولی اقدام ہے۔ فاطمہ آفندی مرکزی اداکارہ کو نئی زندگی کی شروعات ہی المناک واقعے سے کرنی پڑی۔ تاہم درد کی اس ٹریٹمنٹ کو بہت حد تک معاملہ فہم اور سمجھدار عورت نے مثبت طرزِ عمل اختیار کرکے نبھادیا۔ وہ چاہتی تو قسمت کے اس لکھے کو بدنصیبی قرار دے کر اپنے بزرگوں کے اس فیصلے پر احتجاج کرتی یا خود کو لعنت ملامت کرتی رہتی، مگر اس نے مردانہ وار رشتوں کی گتھی سلجھائی ہے۔

زندگی اُس کے لئے کب تک عذاب بنی رہے گی یا بہت جلد پھولوں کی سیج بنے گی؟ قسمت اس کے ساتھ کتنا انصاف کرے گی یا قدرت کو اُس سے صبر کا کڑا امتحان لینا ہے، یہ سب کچھ رفتہ رفتہ دیکھنے میں لطف آئے گا۔ عدیل کے ڈرامے کو اُمیدیں وابستہ ہوچکی ہیں لہٰذا ان کے لئے جتنی دعا کی جائے کم ہے۔

پیشکش: جیوٹی وی انٹرٹینمنٹ

کاسٹ: نجل، شہود علوی، شہروز سبزواری، راشد فاروقی، اسماء عباس

ڈرامہ نگار: مونا حسیب، **ہدایت کار:** حسیب حسن

سرکاری اور مضافات کے اسپتالوں سے بچے چوری کرنے کی وارداتوں کی خبریں اخبارات کی زینت بنتی ہیں تو ماؤں کا دل مٹھی میں آجاتا ہے۔ کچھ لوگ کہتے ہیں کہ نہ جانے کون سی مجبوری ایسی سفاک واردات کا پسِ منظر ہوگی۔ ہم سمجھ سکتے ہیں کہ اُن ماؤں کا کیا حال ہوتا ہوگا جن کے ایک یا دو دن کے بچے کو کوئی درندہ نہیں بلکہ درندہ صفت انسان اٹھا کر چل دیا ہو۔ نئی ڈرامہ سیریل ننھی جیوٹی وی انٹرٹینمنٹ سے پیش کی جارہی ہے، جس میں مرکزی کردار اسماء عباس غریبوں کے بچے اٹھا کر امراء کو فروخت کرنے کا کاروبار کررہی ہیں۔ ننھی ان کی بیٹی ہے جسے ایک یا دو دن کے معصوم بچے دیکھنا اور انہیں گود میں اٹھانا بہت اچھا لگتا ہے۔ نجل یوں بھی خاصی کم عمر اداکارہ ہیں لہٰذا اُن پر یہ کردار بہت جچا ہے۔ ڈرامہ ہیڈ اقبال انصاری اور اسکرپٹ ہیڈ بشریٰ انصاری نے ایک اچھے پروجیکٹ کو شروع کرکے معیاری سیریل کی پیش رفت کی ہے اور دوسرے لفظوں میں بتادیا ہے کہ ہمارا ڈرامہ موضوعات کے محاذ پر مات نہیں کھایا بلکہ مات دینے کے قابل ہوا ہے۔

ننھی میں ایک سلگتا ہوا موضوع زیرِ بحث آیا ہے۔ کیمرہ ورک، کاسٹنگ اور ایڈیٹنگ میں مہارت اپنا لوہا منوا رہی ہے۔ جیسے جیسے کہانی بڑھے گی، ناظرین اپنی دیگر مصروفیات ترک کرکے ننھی کو دیکھنے بیٹھیں گے۔ اگر اسی طرح کے ڈرامے بنتے جائیں تو ترکی کے ڈراموں کو دیکھنے کی ضرورت کیا رہتی ہے؟

ثور

★ سیارہ: زہرہ
★ علامتی نشان: بیل
★ نام کے ابتدائی حروف: ک۔ق
★ مبارک رنگ: گلابی، زرد اور آسمانی
★ سعد پتھر: زمرد، مردان، سنگ جراحت

آپ محفلوں اور اجتماعات میں ہر دل عزیز شخصیت کہلاتے ہیں۔ اس ماہ بھی حسنِ مخالف میں آپ کی دلچسپی بڑھے گی۔ آپ انتہائی قابلِ اعتماد ہوتے ہیں۔ لوگوں کے بھروسے پر پورا اترے ہیں۔ آپ کی اپنی توقعات بھی پوری ہوں گی۔ آپ کو خواب بہت آتے ہیں اور بیشتر خواب کسی واضح اور حتمی نتیجے تک نہیں پہنچ پاتے، کیونکہ ان خوابوں سے پیچیدہ مسائل اور اُلجھنوں کی عکاسی ہوتی ہے۔ ثور عورتیں شرمیلی ہوتی ہیں۔ اس لئے ان کا احساسِ کمتری بھی بڑھتا ہے۔ رفتہ رفتہ انہیں اپنی شخصیت کی خوبیوں کو منوانے کا احساس ہوتا ہے۔ ثور خواتین کے ہاتھ میں توازن اور تناسب کا کمال ہوتا ہے۔ وہ فنونِ لطیفہ کے ہر شعبے میں مہارت حاصل کرسکتی ہیں۔ اپنے عقائد اور عادتوں میں آسانی سے تبدیلی نہیں لاتیں۔

کوئی نیا کام شروع کریں تو اس کا حقیقت پسندانہ تجزیہ ضرور کرلیں۔ خوشامدی اور حاسد افراد آپ کے اردگرد ہو سکتے ہیں، ان سے بچ کر رہیۓ ورنہ نقصان اٹھائیں گے۔ سفر کا منصوبہ بن سکتا ہے اور اگر چند ماہ پہلے کوئی سفر کیا تھا تو اب اس کے ثمرات ظاہر ہو رہے ہیں۔ قانون اور تعلیم کے شعبے سے وابستہ افراد کو ترقی کے لئے نئے مواقع مل رہے ہیں۔

اپنے ارادوں کو پختہ کریں اور غصے کا اظہار کم کریں۔ کسی سے غیر حقیقی توقعات نہ رکھیں۔ قریبی افراد کے روّیے کھنچاؤ کا باعث بن سکتے ہیں۔ اس مہینے اچھا سامع بننے کی کوشش کیجئے۔ گو کہ یہ کام ذرا مشکل ہے، مگر اس حکمتِ عملی سے کئی اُمور میں بہتری آسکتی ہے۔ بلاوجہ بحث بھی نہ کریں کیونکہ اس سے اختلافات بڑھیں گے۔ بچوں کو خاطر خواہ وقت دے سکیں گے۔

خود اعتمادی بڑھے گی اور تذبذب کا خاتمہ ہوگا۔ مالی اُمور میں بہتری کے امکان ہیں۔ سرمایہ کاری کرتے وقت پارٹنرشپ کا بطورِ خاص خیال رکھیں۔ موقع پرست ساتھی نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ ازدواجی اور کاروباری تعلقات میں غلط فہمیاں بڑھنے کا امکان ہے۔ سفر متوقع ہے۔ اخراجات میں اضافہ اور آمدنی میں کمی نظر آرہی ہے۔ بچوں کی صحت کا خاص خیال رکھیں۔

آپ کے لئے ماہ مارچ سے سعد وقت شروع ہوچکا ہے۔ نئی ملازمت ملنے کے امکان ہیں اور بہتر موقع دستیاب ہوسکتے ہیں۔ بیرونِ ملک کا سفر با آور ثابت ہوگا۔ رکا ہوا کام تکمیل کو پہنچ سکتا ہے۔ بیرونِ ملک مقیم طلباء کو وظیفے اور تعلیمی مراعات ملنے کی توقع خارج از امکان نہیں۔ ملازمت کی جگہ پر کوئی اعلیٰ عہدیدار آپ کی اخلاقی مدد کرسکتا ہے۔ اس کی نیت اور ارادے کو شک کی نظر سے نہ دیکھیں۔

آپ خوش نصیب ہیں کہ آپ کے دوست آپ کے ہمنوا اور ہمدرد ہیں۔ یہ آپ کو صائب مشورے دے سکتے ہیں اور آپ کی حوصلہ افزائی کریں گے۔ ترقی کے امکان بڑھ رہے ہیں۔ قریبی مقامات کی سیر کا پروگرام بن سکتا ہے جو آپ کو تازہ دم کردے گا۔ ذمہ داریوں کو بوجھ نہ سمجھئے بلکہ ان کی تقسیم سے فرائض کی ادائیگی آسان ہوجائے گی۔ آپ ہر منگل کو چڑیوں کو دانہ ڈالیئے یا کسی مستحق کو کھانا کھلادیجئے۔

طبیعت میں چڑچڑاپن کیوں ہے؟ اس کی وجہ بھی آپ ہی بہتر جانتے ہیں۔ کاروباری حضرات و خواتین کے لئے یہ ماہ سعد ہے۔ نئے امکانات اور سرمایہ کاری کے فوائد نظر آرہے ہیں۔ نوکری پیشہ افراد کی ترقی کے امکان ظاہر ہو رہے ہیں، مگر کڑی محنت کا دور بھی آگیا ہے۔ انشاء اللہ محنت کا پھل خوب ملے گا۔ لاٹری یا کسی انعامی اسکیم میں حصہ لینے کا فیصلہ فوری طور پر درست نہیں۔ اخراجات پر قابو پانے کی ضرورت ہے۔

آپ انصاف پسندی، میانہ روی اور بہترین اخلاق کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ یہ اچھی عادتیں ہیں، لیکن دوسروں سے بھی جواباً ایسی توقعات نہ رکھئے، آپ دکھی ہوں گے۔ پرانی جائیداد کی خرید و فروخت کے مسائل حل ہوتے نظر آرہے ہیں۔ اسی طرح دیگر ایسے کام جو رکے ہوئے تھے ان کی تکمیل بھی عنقریب ہونے کی توقع ہے۔ خاندانی تنازعات میں بھی اُلجھنیں ختم ہونے کا امکان ہے۔

آپ دوست اور دشمن کی پہچان خوب رکھتے ہیں، لیکن اپنے علم اور صلاحیتوں سے بہتر کام لینا بھی سیکھ لیجئے۔ یکطرفہ اختلافات، نفرت اور تعصب کو ختم کرنے کی کوشش کریں۔ جو لوگ آپ سے محبت کرتے ہیں کم از کم انہیں وقت تو دیں۔ دفتری سیاست غالب رہے گی اور تنازعات بڑھ سکتے ہیں۔ بہتر ہے کہ اپنے کام کی مہارت سے تنقید کا جواب دیا جائے اور کسی کو موقع نہ دیا جائے کہ وہ آپ کے کام میں مداخلت کرے۔

پیشہ ورانہ رقابت سے نبٹنے کی کوشش کرتے رہیں۔ باصلاحیت افراد کے لئے ہر لحاظ سے یہ مہینہ سعد ہے۔ اخراجات پر کنٹرول رکھنا ضروری ہے۔ بچوں کے ساتھ شفقت سے پیش آئیں اور ان کے مسائل کو سمجھنے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح کچھ عزیز و اقارب بھی پرانے اختلافات ختم کرنا چاہتے ہیں یا رکی ہوئی رقم جسے آپ بھلا بیٹھے ہیں۔ آپ کو ملنے کی اُمید ہے۔ ہر منگل کو تھوڑا سا گوشت صدقہ کردیا کریں۔

افرادِ خانہ سے تعلقات استوار ہونے کی اُمید بندھی ہے۔ آپ بھی کوشش جاری رکھئے۔ مالی اُمور بہتر رہیں گے۔ جانفشانی سے کام کرنے کی عادت استوار کرلیجئے باقی سب ٹھیک ہے۔ اپنے آپ میں توانائی اور سرخوشی محسوس کریں گے۔ آپ اچھے حالات کا سامنا کرنے کے لئے تیار ہوجایئے۔ ہر پیر اور جمعہ کے روز حسبِ استطاعت کچھ صدقہ کردیا کریں۔

اپنی ترجیحات کا تعین کرنا بہت ضروری ہے۔ مثلاً آپ کو مالی اُمور پر توجہ دینی چاہئے۔ نوکری پیشہ افراد اپنے کام میں مہارتوں کا ثبوت پیش کرسکیں گے اور تجارتی شعبے سے منسلک بھی سرمایہ کاری کا اچھا نتیجہ دیکھیں گے۔ اپنی حکمتِ عملی درست کرنے کی ضرورت ہے۔ بچت کرسکیں گے۔ نئی گاڑی یا مکان وغیرہ بھی مل سکتے ہیں۔ لاٹری بھی نکل سکتی ہے۔ نماز پنجگانہ کی عادت ڈالیں۔

ترکے کی جائیداد میں سے آپ کا حصہ روشن مستقبل کی نوید لا رہا ہے۔ لوگ آپ سے ہمدردی، محبت اور شفقت سے پیش آرہے ہیں اور اس موقع سے فائدہ اٹھا کر اپنے مسائل اُن سے زیرِ بحث لائیں۔ دوست آپ کا سرمایہ ہیں، مگر دوستوں کے انتخاب میں احتیاط کرنا بھی اہمیت رکھتا ہے۔ ہر جمعرات کو حسبِ استطاعت کچھ نہ کچھ صدقہ خیرات کردیا کریں۔